

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Crema de calabacín y calabaza (14)	Arroz tres delicias	Alubias blancas con verduras (14)	Guisantes salteados	Sopa de verduras con fideos (1,9,11)
Tortilla francesa (3)	Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Hamburguesa vegetal (1,2,3,9)	Tortilla de patata con calabacín (3)
Ensalada de lechuga y maíz (14)	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga	Fruta fresca Y Pan integral (1)
Fruta fresca Y Pan blanco (1)	Fruta fresca Y Pan blanco (1)	Fruta fresca Y Pan integral (1)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1)	Fruta fresca Y Pan integral (1)
VN 3-8 años: KCAL:305,56526 Prot (g): 14,699 Lip (g): 11,656 HC (g): 27,18	VN 3-8 años: KCAL:431,98309 Prot (g): 22,95456 Lip (g): 14,7268 HC (g): 74,08297	VN 3-8 años: KCAL:404,43942 Prot (g): 25,15766 Lip (g): 12,67549 HC (g): 62,39683	VN 3-8 años: KCAL:470,9859 Prot (g): 22,2022 Lip (g): 17,83964 HC (g): 68,3892	VN 3-8 años: KCAL:455,61516 Prot (g): 12,935 Lip (g): 19,098 HC (g): 45,095
VN 9 a 13 años: KCAL:396,838 Prot (g): 17,392 Lip (g): 11,98 HC (g): 56,262	VN 9 a 13 años: KCAL:396,838 Prot (g): 17,392 Lip (g): 11,98 HC (g): 56,262	VN 9 a 13 años: KCAL:525,246 Prot (g): 26,183 Lip (g): 12,845 HC (g): 70,465	VN 9 a 13 años: KCAL:611,67 Prot (g): 23,803 Lip (g): 18,169 HC (g): 76,43	VN 9 a 13 años: KCAL:591,708 Prot (g): 16,878 Lip (g): 19,732 HC (g): 79,277
15	16	17	18	19
Arroz a la napolitana con salsa de tomate	Lentejas con verduras (1,14)	Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11)	Alubias blancas estofadas con calabaza	Verdura tricolor (14)
Filete de merluza al horno (4,5,6)	Tortilla de patata con calabacín (3)	Gallo San Pedro con salsa de pimientos con calabacín (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Abadejo a la marinera con guisantes (4,5,6)
Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)	Fruta fresca Y Pan integral (1)
Fruta fresca Y Pan blanco (1)	Fruta fresca Y Pan blanco (1)	Fruta fresca Y Pan integral (1)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1)	Fruta fresca Y Pan integral (1)
VN 3-8 años: KCAL:493,76019 Prot (g): 21,59416 Lip (g): 14,23079 HC (g): 96,00383	VN 3-8 años: KCAL:525,78295 Prot (g): 22,735 Lip (g): 21,709 HC (g): 58,072	VN 3-8 años: KCAL:411,56577 Prot (g): 27,17261 Lip (g): 11,04248 HC (g): 65,67254	VN 3-8 años: KCAL:426,51532 Prot (g): 27,22365 Lip (g): 15,52166 HC (g): 63,37663	VN 3-8 años: KCAL:358,79228 Prot (g): 18,643 Lip (g): 4,823 HC (g): 39,012
VN 9 a 13 años: KCAL:641,247 Prot (g): 22,332 Lip (g): 14,329 HC (g): 102,899	VN 9 a 13 años: KCAL:682,835 Prot (g): 25,428 Lip (g): 22,033 HC (g): 87,154	VN 9 a 13 años: KCAL:534,501 Prot (g): 28,183 Lip (g): 11,209 HC (g): 73,631	VN 9 a 13 años: KCAL:553,916 Prot (g): 28,821 Lip (g): 15,857 HC (g): 71,5	VN 9 a 13 años: KCAL:465,964 Prot (g): 22,586 Lip (g): 5,457 HC (g): 73,194
22	23	24	25	26
Macarrones con calabacín y zanahoria (1,9,11)	Garbanzos con verduras	Judías verdes con patatas (14)	Lentejas estofadas (1,14)	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa (3)	Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6)	Filete de merluza al horno (4,5,6)	Tortilla de patata y cebolla (3)	Hamburguesa vegetal (1,2,3,9)
Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga y maíz (14)	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)
Fruta fresca Y Pan blanco (1)	Fruta fresca Y Pan blanco (1)	Fruta fresca Y Pan integral (1)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1)	Fruta fresca Y Pan integral (1)
VN 3-8 años: KCAL:403,80109 Prot (g): 19,216 Lip (g): 11,719 HC (g): 54,106	VN 3-8 años: KCAL:532,14931 Prot (g): 45,30156 Lip (g): 14,2958 HC (g): 77,93597	VN 3-8 años: KCAL:342,61766 Prot (g): 19,491 Lip (g): 4,563 HC (g): 34,96	VN 3-8 años: KCAL:477,06582 Prot (g): 24,7592 Lip (g): 16,18064 HC (g): 77,1212	VN 3-8 años: KCAL:506,32582 Prot (g): 14,93866 Lip (g): 16,25149 HC (g): 95,15883
VN 9 a 13 años: KCAL:524,417 Prot (g): 21,909 Lip (g): 12,043 HC (g): 83,188	VN 9 a 13 años: KCAL:691,103 Prot (g): 46,021 Lip (g): 14,397 HC (g): 84,804	VN 9 a 13 años: KCAL:444,958 Prot (g): 23,434 Lip (g): 5,197 HC (g): 69,142	VN 9 a 13 años: KCAL:619,566 Prot (g): 26,36 Lip (g): 16,51 HC (g): 85,162	VN 9 a 13 años: KCAL:657,566 Prot (g): 15,964 Lip (g): 16,421 HC (g): 103,227
29	30			
Lentejas estofadas con pimiento (1,14)	Sopa de verduras con fideos (1,9,11)			
Abadejo a la marinera (4,5,6)	Tortilla de patata con calabacín (3)			
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga			
Fruta fresca Y Pan blanco (1)	Fruta fresca Y Pan blanco (1)			
VN 3-8 años: KCAL:356,42684 Prot (g): 26,034 Lip (g): 6,637 HC (g): 36,803	VN 3-8 años: KCAL:433,40066 Prot (g): 15,35511 Lip (g): 19,41678 HC (g): 67,81154			
VN 9 a 13 años: KCAL:462,892 Prot (g): 28,727 Lip (g): 6,961 HC (g): 65,885	VN 9 a 13 años: KCAL:562,858 Prot (g): 16,078 Lip (g): 19,512 HC (g): 74,597			

**VUELTA
al
COLE**



Alérgenos: 1-Guten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado
5-Moluscos 6-Crustáceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cáscara 9-
Soja 10-Sésamo 11-Mostaza
12-Apio 13-Altramuces 14-Dióxidos de azufre y sulfitos

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo