

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Alubias blancas estofadas con calabaza	Arroz tres delicias	Vichyssoise (14)
		Coliflor salteada	Filete de merluza al horno (4,5,6)	Tortilla de patata y espinacas (3)
		Ensalada de lechuga y maíz (14)	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	
		Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
		VN 3-8 años: KCAL:402,93638 Prot (g): 19,19006 Lip (g): 10,1666 HC (g): 67,15097 VN 9 a 13 años: KCAL:523,294 Prot (g): 20,197 Lip (g): 10,339 HC (g): 75,192	VN 3-8 años: KCAL:420,48699 Prot (g): 27,05125 Lip (g): 10,64365 HC (g): 74,27649 VN 9 a 13 años: KCAL:546,087 Prot (g): 28,667 Lip (g): 10,976 HC (g): 82,427	VN 3-8 años: KCAL:447,71496 Prot (g): 13,599 Lip (g): 18,627 HC (g): 47,79 VN 9 a 13 años: KCAL:581,448 Prot (g): 17,542 Lip (g): 19,261 HC (g): 81,972
6	7	8	9	10
Espirales a la italiana (1,3,9,11)	Lentejas con verduras (1,14)	Menestra de verduras salteada (14)	Garbanzos con espinacas	Arroz con salsa de setas (2,3)
Hamburguesa vegetal (1,2,3,9)	Tortilla de patata y cebolla (3)	Rollitos de primavera (1,2,3,4,5,6,9,14)	Tortilla francesa (3)	Abadejo con salsa aurora (1,2,4,9,14)
Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga y maíz (14)	
Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
KCAL:511,93912 Prot (g): 17,02316 Lip (g): 19,54679 HC (g): 89,69183 KCAL:664,856 Prot (g): 17,761 Lip (g): 19,645 HC (g): 96,587	KCAL:434,22841 Prot (g): 21,66811 Lip (g): 14,36378 HC (g): 71,73954 KCAL:664,856 Prot (g): 17,761 Lip (g): 19,645 HC (g): 96,587	KCAL:489,57986 Prot (g): 17,559 Lip (g): 21,804 HC (g): 46,29 KCAL:635,818 Prot (g): 21,502 Lip (g): 22,438 HC (g): 80,472	KCAL:490,07035 Prot (g): 31,49065 Lip (g): 18,07766 HC (g): 74,22763 KCAL:636,455 Prot (g): 33,097 Lip (g): 18,413 HC (g): 82,351	KCAL:383,13429 Prot (g): 17,977 Lip (g): 6,376 HC (g): 49,225 KCAL:497,577 Prot (g): 21,92 Lip (g): 7,01 HC (g): 83,407
13	14	15	16	17
 12 DE OCTUBRE DÍA DEL PILAR Y DE LA HISPANIDAD	Espaguetis a la italiana con queso (1,2,3,9,11)	Patatas estofadas (14)	Crema de verduras (14)	Lentejas estofadas con cebolla (1)
	Tortilla francesa (3)	Gallo San Pedro con salsa tomillo limón (4,5,6)	Tortilla de patata con calabacín (3)	Sopa de pescado con arroz (4,5,6)
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)		
	Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
	VN 3-8 años: KCAL:383,06037 Prot (g): 21,38811 Lip (g): 14,09178 HC (g): 65,16954 VN 9 a 13 años: KCAL:497,481 Prot (g): 22,111 Lip (g): 14,187 HC (g): 71,955	VN 3-8 años: KCAL:357,27461 Prot (g): 21,74606 Lip (g): 7,5665 HC (g): 61,71997 VN 9 a 13 años: KCAL:463,993 Prot (g): 22,753 Lip (g): 7,739 HC (g): 69,761	VN 3-8 años: KCAL:487,1097 Prot (g): 13,205 Lip (g): 20,936 HC (g): 48,49 VN 9 a 13 años: KCAL:632,61 Prot (g): 19,715 Lip (g): 22,278 HC (g): 83,03	VN 3-8 años: KCAL:413,259 Prot (g): 15,629 Lip (g): 6,453 HC (g): 57,567 VN 9 a 13 años: KCAL:536,7 Prot (g): 19,572 Lip (g): 7,087 HC (g): 91,749
20	21	22	23	24
Crema de calabacin y calabaza (14)	Arroz en salsa de tomate con cebolla, zanahoria y guisantes	Alubias blancas con verduras (14)	Judías verdes ecologicas con patatas (14)	Sopa de verduras con fideos (1,9,11)
Tortilla francesa (3)	Abadejo en salsa con calabacin y cebolla (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Hamburguesa vegetal (1,2,3,9)	Tortilla de patata con calabacín (3)
		Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)
Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
VN 3-8 años: KCAL:305,56526 Prot (g): 14,699 Lip (g): 11,656 HC (g): 27,18 VN 9 a 13 años: KCAL:396,838 Prot (g): 17,392 Lip (g): 11,98 HC (g): 56,262	VN 3-8 años: KCAL:407,85976 Prot (g): 17,28 Lip (g): 10,736 HC (g): 54,861 VN 9 a 13 años: KCAL:529,688 Prot (g): 19,973 Lip (g): 11,06 HC (g): 83,943	VN 3-8 años: KCAL:404,43942 Prot (g): 25,15766 Lip (g): 12,67549 HC (g): 62,39683 VN 9 a 13 años: KCAL:525,246 Prot (g): 26,183 Lip (g): 12,845 HC (g): 70,465	VN 3-8 años: KCAL:489,6969 Prot (g): 19,7752 Lip (g): 15,70464 HC (g): 84,7692 VN 9 a 13 años: KCAL:635,97 Prot (g): 21,376 Lip (g): 16,034 HC (g): 92,81	VN 3-8 años: KCAL:460,85655 Prot (g): 16,30606 Lip (g): 19,6755 HC (g): 72,01497 VN 9 a 13 años: KCAL:598,515 Prot (g): 17,313 Lip (g): 19,848 HC (g): 80,056
27	28	29	30	31
Arroz a la napolitana con salsa de tomate	Lentejas ecologicas estofadas con verduras y arroz (1)	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)	Salmón al horno con hierbas provenzales (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 y maíz (14)	
Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
VN 3-8 años: KCAL:493,76019 Prot (g): 21,59416 Lip (g): 14,23079 HC (g): 96,00383 VN 9 a 13 años: KCAL:641,247 Prot (g): 22,332 Lip (g): 14,329 HC (g): 102,899	VN 3-8 años: KCAL:633,09015 Prot (g): 25,727 Lip (g): 24,1 HC (g): 84,516 VN 9 a 13 años: KCAL:822,195 Prot (g): 28,42 Lip (g): 24,424 HC (g): 113,598	VN 3-8 años: KCAL:471,29467 Prot (g): 32,02661 Lip (g): 20,21848 HC (g): 60,14654 VN 9 a 13 años: KCAL:612,071 Prot (g): 33,037 Lip (g): 20,385 HC (g): 68,105	VN 3-8 años: KCAL:426,51532 Prot (g): 27,22365 Lip (g): 15,52166 HC (g): 63,37663 VN 9 a 13 años: KCAL:553,916 Prot (g): 28,821 Lip (g): 15,857 HC (g): 71,5	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:465,964 Prot (g): 22,566 Lip (g): 5,457 HC (g): 73,194

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

Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra y sal yodada.

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