

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Alubias blancas estofadas con calabaza	Arroz tres delicias	Vichyssoise (14)
		Guiso de cerdo estofado con pera (14)	Merluza en salsa de jamón (2,4,5,6)	Estofado de pavo stroganoff con patata (14)
		Ensalada de lechuga y maíz (14)	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	
		Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)
		VN 3-8 años: KCAL:522,98092 Prot (g): 33,59926 Lip (g): 20,0477 HC (g): 73,88941 VN 9 a 13 años: KCAL:679,196 Prot (g): 33,953 Lip (g): 20,142 HC (g): 83,212	VN 3-8 años: KCAL:498,23158 Prot (g): 27,83495 Lip (g): 16,37055 HC (g): 85,46693 VN 9 a 13 años: KCAL:647,054 Prot (g): 29,085 Lip (g): 16,696 HC (g): 96,072	VN 3-8 años: KCAL:431,64814 Prot (g): 25,805 Lip (g): 16,475 HC (g): 33,229 VN 9 a 13 años: KCAL:560,582 Prot (g): 26,908 Lip (g): 16,769 HC (g): 72,983
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 de ternera al horno (2,3,9,14)	Tortilla de patata y cebolla (3)	Pollo asado al limon (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 sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)
VN 3-8 años: KCAL:535,33172 Prot (g): 22,18886 Lip (g): 29,02669 HC (g): 75,01927 VN 9 a 13 años: KCAL:695,236 Prot (g): 22,561 Lip (g): 29,118 HC (g): 84,369	VN 3-8 años: KCAL:456,36591 Prot (g): 20,44381 Lip (g): 14,34068 HC (g): 79,95698 VN 9 a 13 años: KCAL:695,236 Prot (g): 22,561 Lip (g): 29,118 HC (g): 84,369	VN 3-8 años: KCAL:543,46831 Prot (g): 40,161 Lip (g): 23,812 HC (g): 39,939 VN 9 a 13 años: KCAL:705,803 Prot (g): 41,264 Lip (g): 24,106 HC (g): 79,693	VN 3-8 años: KCAL:512,20785 Prot (g): 30,27535 Lip (g): 18,05456 HC (g): 82,44507 VN 9 a 13 años: KCAL:665,205 Prot (g): 31,507 Lip (g): 18,383 HC (g): 93,023	VN 3-8 años: KCAL:379,13029 Prot (g): 17,977 Lip (g): 6,376 HC (g): 49,225 VN 9 a 13 años: KCAL:492,377 Prot (g): 19,08 Lip (g): 6,67 HC (g): 88,979
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)	Estofado de cerdo estilo habanero (1,11,12,14)	Asado de pollo al horno con finas hierbas
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)		
	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)
	VN 3-8 años: KCAL:405,19787 Prot (g): 20,16381 Lip (g): 14,06868 HC (g): 73,38698 VN 9 a 13 años: KCAL:526,231 Prot (g): 20,521 Lip (g): 14,157 HC (g): 82,627	VN 3-8 años: KCAL:353,27061 Prot (g): 19,55926 Lip (g): 7,3047 HC (g): 66,01041 VN 9 a 13 años: KCAL:458,793 Prot (g): 19,913 Lip (g): 7,399 HC (g): 75,333	VN 3-8 años: KCAL:468,0753 Prot (g): 25,191 Lip (g): 17,928 HC (g): 32,739 VN 9 a 13 años: KCAL:607,89 Prot (g): 30,111 Lip (g): 19,24 HC (g): 77,951	VN 3-8 años: KCAL:534,20136 Prot (g): 44,378 Lip (g): 21,868 HC (g): 35,244 VN 9 a 13 años: KCAL:693,768 Prot (g): 45,481 Lip (g): 22,162 HC (g): 74,998
20	21	22	23	24
Crema de calabacín y calabaza (14)	Arroz en salsa de tomate con cebolla, zanahoria y guisantes	Alubias blancas con verduras (14)	Judías verdes ecológicas con patatas (14)	Escudella (1,9,11,12,14)
Contramuslo de pollo en salsa española	Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14)	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 sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)
VN 3-8 años: KCAL:404,06366 Prot (g): 22,675 Lip (g): 16,414 HC (g): 28,482 VN 9 a 13 años: KCAL:524,758 Prot (g): 23,778 Lip (g): 16,708 HC (g): 66,236	VN 3-8 años: KCAL:429,99726 Prot (g): 17,28 Lip (g): 10,736 HC (g): 54,861 VN 9 a 13 años: KCAL:558,438 Prot (g): 18,383 Lip (g): 11,03 HC (g): 94,615	VN 3-8 años: KCAL:400,43542 Prot (g): 22,97086 Lip (g): 12,41369 HC (g): 66,68727 VN 9 a 13 años: KCAL:520,046 Prot (g): 23,343 Lip (g): 12,505 HC (g): 76,037	VN 3-8 años: KCAL:551,61414 Prot (g): 25,7419 Lip (g): 28,50454 HC (g): 74,08064 VN 9 a 13 años: KCAL:716,382 Prot (g): 26,977 Lip (g): 28,827 HC (g): 84,576	VN 3-8 años: KCAL:528,89375 Prot (g): 17,82426 Lip (g): 22,2517 HC (g): 88,24241 VN 9 a 13 años: KCAL:686,875 Prot (g): 18,178 Lip (g): 22,346 HC (g): 97,565
27	28	29	30	31
Arroz a la napolitana con salsa de tomate	Lentejas ecológicas 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)
Contramuslo de pollo al horno	Lomo en salsa rubia con zanahoria (12)	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 sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)
VN 3-8 años: KCAL:650,07558 Prot (g): 34,85186 Lip (g): 27,17969 HC (g): 104,22127 VN 9 a 13 años: KCAL:844,254 Prot (g): 35,224 Lip (g): 27,271 HC (g): 113,571	VN 3-8 años: KCAL:677,45832 Prot (g): 33,682 Lip (g): 32,816 HC (g): 66,897 VN 9 a 13 años: KCAL:879,816 Prot (g): 34,785 Lip (g): 33,11 HC (g): 106,651	VN 3-8 años: KCAL:467,29067 Prot (g): 29,83981 Lip (g): 19,95668 HC (g): 64,43698 VN 9 a 13 años: KCAL:606,871 Prot (g): 30,197 Lip (g): 20,045 HC (g): 73,677	VN 3-8 años: KCAL:448,65282 Prot (g): 25,99935 Lip (g): 15,49656 HC (g): 71,59407 VN 9 a 13 años: KCAL:582,866 Prot (g): 27,231 Lip (g): 15,827 HC (g): 82,172	VN 3-8 años: KCAL:354,78828 Prot (g): 18,643 Lip (g): 4,823 HC (g): 39,012 VN 9 a 13 años: KCAL:460,764 Prot (g): 19,746 Lip (g): 5,117 HC (g): 78,766

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

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