

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Crema de calabacín y calabaza (14) Lomo de cerdo en salsa española Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:473,9504 Prot (g): 21,51 Lip (g): 29,713 HC (g): 29,344 VN 9 a 13 años: KCAL:615,52 Prot (g): 24,203 Lip (g): 30,037 HC (g): 58,426	Arroz tres delicias Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:431,98309 Prot (g): 22,95456 Lip (g): 14,7268 HC (g): 74,08297 VN 9 a 13 años: KCAL:615,52 Prot (g): 24,203 Lip (g): 30,037 HC (g): 58,426	Alubias blancas con verduras (14) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1) 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	Guisantes guisados a la sevillana (14) Ternera a la jardinera (14) Ensalada de lechuga Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:584,66023 Prot (g): 36,8092 Lip (g): 33,36064 HC (g): 61,6052 VN 9 a 13 años: KCAL:759,299 Prot (g): 38,41 Lip (g): 33,69 HC (g): 69,646	Escudella (1,9,11,12,14) Tortilla de patata con calabacín (3) Fruta fresca Y Pan integral (1) VN 3-8 años: KCAL:527,65636 Prot (g): 16,64 Lip (g): 21,936 HC (g): 57,032 VN 9 a 13 años: KCAL:685,268 Prot (g): 20,583 Lip (g): 22,57 HC (g): 91,214
15	16	17	18	19
Arroz a la napolitana con salsa de tomate Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:627,93808 Prot (g): 36,07616 Lip (g): 27,20279 HC (g): 96,00383 VN 9 a 13 años: KCAL:815,504 Prot (g): 36,814 Lip (g): 27,301 HC (g): 102,899	Lentejas con verduras (1,14) Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:548,01362 Prot (g): 30,69 Lip (g): 30,425 HC (g): 40,453 VN 9 a 13 años: KCAL:711,706 Prot (g): 33,383 Lip (g): 30,749 HC (g): 69,535	Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11) Gallo San Pedro con salsa de pimientos con calabacín (4,5,6) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan integral (1) VN 3-8 años: KCAL:411,56577 Prot (g): 27,17261 Lip (g): 11,04248 HC (g): 65,67254 VN 9 a 13 años: KCAL:534,501 Prot (g): 28,183 Lip (g): 11,209 HC (g): 73,631	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1) 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	Verdura tricolor (14) Abadejo a la marinera con guisantes (4,5,6) Fruta fresca Y Pan integral (1) 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): 22,586 Lip (g): 5,457 HC (g): 73,194
22	23	24	25	26
Macarrones con calabacín y zanahoria (1,9,11) Pollo a la italiana Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:495,07227 Prot (g): 29,329 Lip (g): 17,827 HC (g): 55,141 VN 9 a 13 años: KCAL:642,951 Prot (g): 32,022 Lip (g): 18,151 HC (g): 84,223	Garbanzos con verduras Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:532,14931 Prot (g): 45,30156 Lip (g): 14,2958 HC (g): 77,93597 VN 9 a 13 años: KCAL:691,103 Prot (g): 46,021 Lip (g): 14,397 HC (g): 84,804	Judías verdes con patatas (14) Albóndigas mixtas con salsa barbacoa (1,2,3,9,11,12,14) Fruta fresca Y Pan integral (1) VN 3-8 años: KCAL:534,39386 Prot (g): 22,797 Lip (g): 29,868 HC (g): 36,927 VN 9 a 13 años: KCAL:694,018 Prot (g): 26,74 Lip (g): 30,502 HC (g): 71,109	Lentejas estofadas (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:477,06582 Prot (g): 24,7592 Lip (g): 16,18064 HC (g): 77,1212 VN 9 a 13 años: KCAL:619,566 Prot (g): 26,36 Lip (g): 16,51 HC (g): 85,162	Arroz con salsa de tomate Longaniza de cerdo (1,2,3,9,14) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1) VN 3-8 años: KCAL:520,97122 Prot (g): 22,82866 Lip (g): 24,55349 HC (g): 77,76883 VN 9 a 13 años: KCAL:676,586 Prot (g): 23,854 Lip (g): 24,723 HC (g): 85,837
29	30			
Lentejas estofadas con pimiento (1,14) Abadejo a la marinera (4,5,6) 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 9 a 13 años: KCAL:462,892 Prot (g): 28,727 Lip (g): 6,961 HC (g): 65,885	Sopa de ave con fideos integrales (1,9,11,12,14) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:438,99086 Prot (g): 16,14511 Lip (g): 19,74178 HC (g): 67,35054 VN 9 a 13 años: KCAL:570,118 Prot (g): 16,868 Lip (g): 19,837 HC (g): 74,136			

**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