

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Crema de calabaza	Arroz con zanahoria y calabacín	Vichyssoise (14)
		Guiso de cerdo estofado con pera (14)	Filete de merluza al horno (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:431,90609 Prot (g): 26,39326 Lip (g): 16,3067 HC (g): 64,88341 VN 9 a 13 años: KCAL:560,917 Prot (g): 26,747 Lip (g): 16,401 HC (g): 74,206	VN 3-8 años: KCAL:402,6561 Prot (g): 20,35295 Lip (g): 7,64955 HC (g): 81,35683 VN 9 a 13 años: KCAL:522,93 Prot (g): 21,603 Lip (g): 7,975 HC (g): 91,962	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
Arroz con salsa de tomate	Crema de calabaza	Brocoli salteado con cebolla y ajo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de setas (2,3)
Cinta de lomo al horno	Tortilla de patata y cebolla (3)	Pollo asado al limón (14)	Tortilla francesa (3)	Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (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:462,98252 Prot (g): 29,64186 Lip (g): 14,95069 HC (g): 76,55927 VN 9 a 13 años: KCAL:601,276 Prot (g): 30,014 Lip (g): 15,042 HC (g): 85,909	VN 3-8 años: KCAL:387,22222 Prot (g): 11,06381 Lip (g): 13,60768 HC (g): 70,30498 VN 9 a 13 años: KCAL:601,276 Prot (g): 30,014 Lip (g): 15,042 HC (g): 85,909	VN 3-8 años: KCAL:477,25601 Prot (g): 39,951 Lip (g): 23,273 HC (g): 18,689 VN 9 a 13 años: KCAL:619,813 Prot (g): 41,054 Lip (g): 23,567 HC (g): 58,443	VN 3-8 años: KCAL:357,57799 Prot (g): 18,79335 Lip (g): 11,75756 HC (g): 62,58807 VN 9 a 13 años: KCAL:464,387 Prot (g): 20,025 Lip (g): 12,086 HC (g): 73,166	VN 3-8 años: KCAL:418,92543 Prot (g): 18,009 Lip (g): 12,221 HC (g): 48,62 VN 9 a 13 años: KCAL:544,059 Prot (g): 19,112 Lip (g): 12,515 HC (g): 88,374
13	14	15	16	17
 12 DE OCTUBRE DÍA DEL PILAR Y DE LA HISPANIDAD	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas (14)	Crema de verduras (14)	Sopa de pescado con arroz (4,5,6)
	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:390,09817 Prot (g): 16,54181 Lip (g): 11,23268 HC (g): 79,19198 VN 9 a 13 años: KCAL:506,621 Prot (g): 16,899 Lip (g): 11,321 HC (g): 88,432	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:452,0054 Prot (g): 33,619 Lip (g): 20,223 HC (g): 25,925 VN 9 a 13 años: KCAL:587,02 Prot (g): 34,722 Lip (g): 20,517 HC (g): 65,679
20	21	22	23	24
Crema de calabacín y calabaza (14)	Arroz con zanahoria y calabacín	Brocoli salteado con cebolla y ajo	Crema de calabacín	Sopa de ave con arroz
Contramuslo de pollo en salsa española	Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Pechuga de pollo al horno	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:408,91081 Prot (g): 15,072 Lip (g): 11,417 HC (g): 49,953 VN 9 a 13 años: KCAL:531,053 Prot (g): 16,175 Lip (g): 11,711 HC (g): 89,707	VN 3-8 años: KCAL:322,19341 Prot (g): 20,84486 Lip (g): 11,07369 HC (g): 50,64127 VN 9 a 13 años: KCAL:418,433 Prot (g): 21,217 Lip (g): 11,165 HC (g): 59,991	VN 3-8 años: KCAL:410,102 Prot (g): 38,3449 Lip (g): 10,42454 HC (g): 59,02164 VN 9 a 13 años: KCAL:532,6 Prot (g): 39,58 Lip (g): 10,747 HC (g): 69,517	VN 3-8 años: KCAL:463,60699 Prot (g): 12,58126 Lip (g): 21,1077 HC (g): 77,01241 VN 9 a 13 años: KCAL:602,067 Prot (g): 12,935 Lip (g): 21,202 HC (g): 86,335
27	28	29	30	31
Arroz a la napolitana con salsa de tomate	Sopa de ave con arroz	Arroz con salsa de tomate	Crema de calabaza	Brocoli salteado con cebolla y ajo
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 (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:480,59627 Prot (g): 19,352 Lip (g): 29,508 HC (g): 28,183 VN 9 a 13 años: KCAL:624,151 Prot (g): 20,455 Lip (g): 29,802 HC (g): 67,937	VN 3-8 años: KCAL:462,18557 Prot (g): 24,32781 Lip (g): 17,23168 HC (g): 76,68698 VN 9 a 13 años: KCAL:600,241 Prot (g): 24,685 Lip (g): 17,32 HC (g): 85,927	VN 3-8 años: KCAL:357,57799 Prot (g): 18,79335 Lip (g): 11,75756 HC (g): 62,58807 VN 9 a 13 años: KCAL:464,387 Prot (g): 20,025 Lip (g): 12,086 HC (g): 73,166	VN 3-8 años: KCAL:299,10265 Prot (g): 21,388 Lip (g): 5,954 HC (g): 18,131 VN 9 a 13 años: KCAL:388,445 Prot (g): 22,481 Lip (g): 6,248 HC (g): 57,885

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