

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 con zanahoria y calabacín Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:425,1093 Prot (g): 36,91156 Lip (g): 9,8588 HC (g): 68,84597 VN 9 a 13 años: KCAL:615,52 Prot (g): 24,203 Lip (g): 30,037 HC (g): 58,426	Brocoli salteado con cebolla y ajo Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1) VN 3-8 años: KCAL:326,19741 Prot (g): 23,03166 Lip (g): 11,33549 HC (g): 46,35083 VN 9 a 13 años: KCAL:423,633 Prot (g): 24,057 Lip (g): 11,505 HC (g): 54,419	Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:387,9645 Prot (g): 39,5692 Lip (g): 10,44764 HC (g): 50,8042 VN 9 a 13 años: KCAL:503,85 Prot (g): 41,17 Lip (g): 10,777 HC (g): 58,845	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata con calabacín (3) Fruta fresca Y Pan integral (1) VN 3-8 años: KCAL:462,3696 Prot (g): 11,397 Lip (g): 20,792 HC (g): 45,802 VN 9 a 13 años: KCAL:600,48 Prot (g): 15,34 Lip (g): 21,426 HC (g): 79,984
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	Sopa de ave con arroz Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:458,45877 Prot (g): 19,352 Lip (g): 29,508 HC (g): 28,183 VN 9 a 13 años: KCAL:595,401 Prot (g): 22,045 Lip (g): 29,832 HC (g): 57,265	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan integral (1) VN 3-8 años: KCAL:432,30957 Prot (g): 33,93861 Lip (g): 9,60148 HC (g): 71,90154 VN 9 a 13 años: KCAL:561,441 Prot (g): 34,949 Lip (g): 9,768 HC (g): 79,86	Crema de calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:335,44049 Prot (g): 20,01765 Lip (g): 11,78066 HC (g): 54,37063 VN 9 a 13 años: KCAL:435,637 Prot (g): 21,615 Lip (g): 12,116 HC (g): 62,494	Brocoli salteado con cebolla y ajo Pechuga de pollo con salsa de zanahorias Fruta fresca Y Pan integral (1) VN 3-8 años: KCAL:371,60816 Prot (g): 34,206 Lip (g): 8,838 HC (g): 20,57 VN 9 a 13 años: KCAL:482,608 Prot (g): 38,149 Lip (g): 9,472 HC (g): 54,752
22	23	24	25	26
Arroz con zanahoria y calabacín Pollo a la italiana Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:462,75999 Prot (g): 25,046 Lip (g): 17,96 HC (g): 49,888 VN 9 a 13 años: KCAL:600,987 Prot (g): 27,739 Lip (g): 18,284 HC (g): 78,97	Coliflor salteada Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:334,96155 Prot (g): 31,30156 Lip (g): 15,7368 HC (g): 30,04297 VN 9 a 13 años: KCAL:435,015 Prot (g): 32,021 Lip (g): 15,838 HC (g): 36,911	Acelgas con patatas (14) Pechuga de pavo al horno Fruta fresca Y Pan integral (1) VN 3-8 años: KCAL:377,16756 Prot (g): 31,656 Lip (g): 10,28 HC (g): 18,81 VN 9 a 13 años: KCAL:489,828 Prot (g): 35,599 Lip (g): 10,914 HC (g): 52,992	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:385,3927 Prot (g): 14,4192 Lip (g): 12,38764 HC (g): 68,9992 VN 9 a 13 años: KCAL:500,51 Prot (g): 16,02 Lip (g): 12,717 HC (g): 77,04	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1) VN 3-8 años: KCAL:466,98652 Prot (g): 31,82866 Lip (g): 15,21249 HC (g): 72,26883 VN 9 a 13 años: KCAL:606,476 Prot (g): 32,854 Lip (g): 15,382 HC (g): 80,337
29	30			
Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo Pechuga de pollo al horno Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:400,50549 Prot (g): 40,631 Lip (g): 10,31 HC (g): 28,586 VN 9 a 13 años: KCAL:520,137 Prot (g): 43,324 Lip (g): 10,634 HC (g): 57,668	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan blanco (1) VN 3-8 años: KCAL:440,1551 Prot (g): 13,81711 Lip (g): 21,11078 HC (g): 68,51854 VN 9 a 13 años: KCAL:571,63 Prot (g): 14,54 Lip (g): 21,206 HC (g): 75,304			

VUELTA
al
COLE



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



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

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