

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)	Pechuga de pollo al horno	Estofado de pavo stroganoff con patata (14)
		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 sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
		VN 3-8 años: KCAL:435,91009 Prot (g): 28,58006 Lip (g): 16,5685 HC (g): 60,59297 VN 9 a 13 años: KCAL:566,117 Prot (g): 29,587 Lip (g): 16,741 HC (g): 68,634	VN 3-8 años: KCAL:479,0401 Prot (g): 38,68795 Lip (g): 10,60955 HC (g): 81,35693 VN 9 a 13 años: KCAL:622,13 Prot (g): 39,938 Lip (g): 10,935 HC (g): 91,962	VN 3-8 años: KCAL:435,65214 Prot (g): 25,805 Lip (g): 16,475 HC (g): 33,229 VN 9 a 13 años: KCAL:565,782 Prot (g): 29,748 Lip (g): 17,109 HC (g): 67,411
6	7	8	9	10
Arroz con salsa de tomate	Patata en blanco (14)	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)	Pechuga de pavo al horno
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 integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
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:415,21172 Prot (g): 11,84381 Lip (g): 13,55768 HC (g): 78,52998 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:481,26001 Prot (g): 39,951 Lip (g): 23,273 HC (g): 18,689 VN 9 a 13 años: KCAL:625,013 Prot (g): 43,894 Lip (g): 23,907 HC (g): 52,871	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:445,85233 Prot (g): 33,08 Lip (g): 10,763 HC (g): 44,52 VN 9 a 13 años: KCAL:579,029 Prot (g): 37,023 Lip (g): 11,397 HC (g): 78,702
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 ave con arroz
	Tortilla francesa (3)	Pechuga de pollo al horno	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 integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
	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:406,63931 Prot (g): 38,72706 Lip (g): 9,0015 HC (g): 57,81597 VN 9 a 13 años: KCAL:528,103 Prot (g): 39,734 Lip (g): 9,174 HC (g): 65,857	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:443,5046 Prot (g): 32,946 Lip (g): 20,043 HC (g): 23,358 VN 9 a 13 años: KCAL:575,98 Prot (g): 36,889 Lip (g): 20,677 HC (g): 57,54
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	Pechuga de pollo al horno	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 integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
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): 68,236	VN 3-8 años: KCAL:442,00541 Prot (g): 34,503 Lip (g): 9,52 HC (g): 45,853 VN 9 a 13 años: KCAL:574,033 Prot (g): 35,606 Lip (g): 9,814 HC (g): 85,607	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	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:467,61099 Prot (g): 14,76806 Lip (g): 21,3695 HC (g): 72,72197 VN 9 a 13 años: KCAL:607,287 Prot (g): 15,775 Lip (g): 21,542 HC (g): 80,763
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)	Pechuga de pavo al horno	Tortilla francesa (3)	Pechuga de pollo con salsa de zanahorias
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 integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
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: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	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:371,60816 Prot (g): 34,206 Lip (g): 8,838 HC (g): 20,57 VN 9 a 13 años: KCAL:482,808 Prot (g): 36,149 Lip (g): 9,472 HC (g): 54,752

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-Altramuzes 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