

Menú BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
	Sopa de pescado con galets (1,4,5,6, 9, 11,12) Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (14) Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:397,58411 Prot (g): 25,292 Lip (g): 16,401 HC (g): 32,011 VN 9 a 13 años: KCAL:516,343 Prot (g): 27,985 Lip (g): 16,725 HC (g): 61,093	Garbanzos estofados con huevo duro (3) Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:419,87715 Prot (g): 28,90306 Lip (g): 13,1845 HC (g): 60,93197 VN 9 a 13 años: KCAL:545,295 Prot (g): 29,91 Lip (g): 13,357 HC (g): 68,973	Judías verdes con patatas (14) Longaniza de cerdo con salsa de tomate (1,2,3,9,14) Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:546,67921 Prot (g): 25,764 Lip (g): 27,047 HC (g): 42,518 VN 9 a 13 años: KCAL:709,973 Prot (g): 32,274 Lip (g): 28,389 HC (g): 77,058	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:458,16848 Prot (g): 13,97666 Lip (g): 14,15849 HC (g): 87,46483 VN 9 a 13 años: KCAL:595,024 Prot (g): 15,002 Lip (g): 14,328 HC (g): 95,533
10	11	12	13	14
Lentejas estofadas con pimiento (1,14) Abadejo a la marinera (4,5,6) Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14) 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 eco (1,9,11,12,14) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14) 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:462,892 Prot (g): 28,727 Lip (g): 6,961 HC (g): 65,885	Alubias blancas estofadas con calabaza Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:601,32765 Prot (g): 31,88706 Lip (g): 34,0105 HC (g): 66,72697 VN 9 a 13 años: KCAL:780,945 Prot (g): 32,894 Lip (g): 34,183 HC (g): 74,768	Arroz a la zaragozana (1,2,3,4,5,6,9,14) Merluza al horno ajoarriero (4,5,6,14) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:442,62757 Prot (g): 24,56525 Lip (g): 13,83465 HC (g): 76,44249 VN 9 a 13 años: KCAL:574,841 Prot (g): 26,181 Lip (g): 14,167 HC (g): 84,593	Crema de zanahoria (14) Estofado de pavo stroganoff con patata (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:447,36384 Prot (g): 25,756 Lip (g): 16,436 HC (g): 36,944 VN 9 a 13 años: KCAL:580,992 Prot (g): 29,699 Lip (g): 17,07 HC (g): 71,126
17	18	19	20	21
Espirales integrales con tomate (1,3,9,11) Hamburguesa de ternera al horno (2,3,9,14) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:343,69104 Prot (g): 19,58416 Lip (g): 7,25479 HC (g): 63,54983 VN 9 a 13 años: KCAL:650,198 Prot (g): 25,256 Lip (g): 27,789 HC (g): 69,637	Lentejas al estilo de Ordesa (1,2,9,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:482,54283 Prot (g): 26,61511 Lip (g): 18,59278 HC (g): 72,73254 VN 9 a 13 años: KCAL:626,679 Prot (g): 27,338 Lip (g): 18,688 HC (g): 79,518	Menestra de verduras salteada (14) Pollo asado al limon (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:547,47231 Prot (g): 40,161 Lip (g): 23,812 HC (g): 39,939 VN 9 a 13 años: KCAL:711,003 Prot (g): 44,104 Lip (g): 24,446 HC (g): 74,121	Garbanzos ecológicos con espinacas Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:414,97225 Prot (g): 28,20665 Lip (g): 14,44766 HC (g): 62,47163 VN 9 a 13 años: KCAL:538,925 Prot (g): 29,804 Lip (g): 14,783 HC (g): 70,595	Arroz con salsa de setas (2,3) Abadejo con salsa aurora (1,2,4,9,14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:383,13429 Prot (g): 17,977 Lip (g): 6,376 HC (g): 49,225 VN 9 a 13 años: KCAL:497,577 Prot (g): 21,92 Lip (g): 7,01 HC (g): 83,407
24	25	26	27	28
Sopa de garbanzos con arroz (12,14) Merluza a la marinera (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:343,69104 Prot (g): 19,58416 Lip (g): 7,25479 HC (g): 63,54983 VN 9 a 13 años: KCAL:446,352 Prot (g): 20,322 Lip (g): 7,353 HC (g): 70,445	Espaguetis a la italiana con queso (1,2,3,9,11) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:383,06037 Prot (g): 21,38811 Lip (g): 14,09178 HC (g): 65,16954 VN 9 a 13 años: KCAL:497,481 Prot (g): 22,111 Lip (g): 14,187 HC (g): 71,955	Trinchat (col y patata) (14) Salmón al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:404,66888 Prot (g): 25,58406 Lip (g): 17,6495 HC (g): 50,58997 VN 9 a 13 años: KCAL:525,544 Prot (g): 26,591 Lip (g): 17,822 HC (g): 58,631	Crema de verduras (14) Estofado de cerdo al estilo maño (3,14) Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:428,73985 Prot (g): 27,992 Lip (g): 14,819 HC (g): 31,636 VN 9 a 13 años: KCAL:556,805 Prot (g): 34,502 Lip (g): 16,161 HC (g): 66,176	Lentejas ecológicas estofadas con cebolla (1) Asado de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:538,20536 Prot (g): 44,378 Lip (g): 21,868 HC (g): 35,244 VN 9 a 13 años: KCAL:698,968 Prot (g): 48,321 Lip (g): 22,502 HC (g): 69,426

Alérgenos: 1-Guten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado
 5-Moluscos 6-Crustáceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 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