

Menú SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
	Sopa de pescado con galets (1,4,5,6, 9, 11,12) Tortilla francesa (3) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:290,0513 Prot (g): 14,635 Lip (g): 10,879 HC (g): 24,574 VN 9 a 13 años: KCAL:376,69 Prot (g): 17,328 Lip (g): 11,203 HC (g): 53,656	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) Hamburguesa vegetal (1,2,3,9) Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:485,7699 Prot (g): 14,416 Lip (g): 14,602 HC (g): 57,85 VN 9 a 13 años: KCAL:630,87 Prot (g): 20,926 Lip (g): 15,944 HC (g): 92,39	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 verduras con fideos (1,9,11) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:433,40066 Prot (g): 15,35511 Lip (g): 19,41678 HC (g): 67,81154 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 Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:579,09688 Prot (g): 23,93206 Lip (g): 25,2945 HC (g): 84,34597 VN 9 a 13 años: KCAL:752,074 Prot (g): 24,939 Lip (g): 25,467 HC (g): 92,387	Arroz con zanahoria y calabacín 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:408,1616 Prot (g): 20,55525 Lip (g): 9,96365 HC (g): 77,75149 VN 9 a 13 años: KCAL:530,08 Prot (g): 22,171 Lip (g): 10,296 HC (g): 85,902	Crema de zanahoria (14) Tortilla de patata y espinacas (3) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:459,42666 Prot (g): 13,55 Lip (g): 18,588 HC (g): 51,505 VN 9 a 13 años: KCAL:596,658 Prot (g): 17,493 Lip (g): 19,222 HC (g): 85,687
17	18	19	20	21
Espirales integrales con tomate (1,3,9,11) Hamburguesa vegetal (1,2,3,9) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14) KCAL:499,39736 Prot (g): 18,12816 Lip (g): 18,18779 HC (g): 85,63183 KCAL:648,568 Prot (g): 18,866 Lip (g): 18,286 HC (g): 92,527	Lentejas con verduras (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14) KCAL:434,22841 Prot (g): 21,66811 Lip (g): 14,36378 HC (g): 71,73954 KCAL:563,933 Prot (g): 22,391 Lip (g): 14,459 HC (g): 78,525	Menestra de verduras salteada (14) Rollitos de primavera (1,2,3,4,5,6,9,14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) KCAL:489,57986 Prot (g): 17,559 Lip (g): 21,804 HC (g): 46,29 KCAL:635,818 Prot (g): 21,502 Lip (g): 22,438 HC (g): 80,472	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) KCAL:414,97225 Prot (g): 28,20665 Lip (g): 14,44766 HC (g): 62,47163 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) KCAL:383,13429 Prot (g): 17,977 Lip (g): 6,376 HC (g): 49,225 KCAL:497,577 Prot (g): 21,92 Lip (g): 7,01 HC (g): 83,407
24	25	26	27	28
Sopa de verduras con garbanzos y fideos (1,9,11,12,14) 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:297,48488 Prot (g): 19,52616 Lip (g): 5,24779 HC (g): 52,69983 VN 9 a 13 años: KCAL:386,344 Prot (g): 20,264 Lip (g): 5,346 HC (g): 59,595	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) Tortilla de patata con calabacín (3) Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:487,1097 Prot (g): 13,205 Lip (g): 20,936 HC (g): 48,49 VN 9 a 13 años: KCAL:632,61 Prot (g): 19,715 Lip (g): 22,278 HC (g): 83,03	Lentejas ecológicas estofadas con cebolla (1) Sopa de pescado con arroz (4,5,6) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:413,259 Prot (g): 15,629 Lip (g): 6,453 HC (g): 57,567 VN 9 a 13 años: KCAL:536,7 Prot (g): 19,572 Lip (g): 7,087 HC (g): 91,749

Alérgenos: 1-Guten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado
 5-Moluscos 6-Crustaceos 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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

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