

Menú SIN LEGUMBRE NI LEGUMINOSAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
	Sopa de pescado con arroz (4,5,6) Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:420,87661 Prot (g): 24,042 Lip (g): 16,176 HC (g): 34,561 VN 9 a 13 años: KCAL:546,593 Prot (g): 25,145 Lip (g): 16,47 HC (g): 74,315	Crema de calabaza Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:323,0535 Prot (g): 18,01826 Lip (g): 7,9007 HC (g): 57,39441 VN 9 a 13 años: KCAL:419,55 Prot (g): 18,372 Lip (g): 7,995 HC (g): 66,717	Acelgas con patatas (14) Cinta de lomo al horno Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:436,9057 Prot (g): 29,496 Lip (g): 15,881 HC (g): 18,81 VN 9 a 13 años: KCAL:567,41 Prot (g): 34,416 Lip (g): 17,193 HC (g): 64,022	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:454,16448 Prot (g): 11,78986 Lip (g): 13,89669 HC (g): 91,75527 VN 9 a 13 años: KCAL:589,824 Prot (g): 12,162 Lip (g): 13,988 HC (g): 101,105
10	11	12	13	14
Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo Abadejo a la marinera (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:357,12138 Prot (g): 22,85 Lip (g): 7,828 HC (g): 30,377 VN 9 a 13 años: KCAL:463,794 Prot (g): 23,953 Lip (g): 8,122 HC (g): 70,131	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:462,2926 Prot (g): 12,59281 Lip (g): 21,08768 HC (g): 76,73598 VN 9 a 13 años: KCAL:463,794 Prot (g): 23,953 Lip (g): 8,122 HC (g): 70,131	Crema de calabaza Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:506,24882 Prot (g): 22,49426 Lip (g): 30,0077 HC (g): 62,01141 VN 9 a 13 años: KCAL:657,466 Prot (g): 22,848 Lip (g): 30,102 HC (g): 71,334	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza al horno ajovarriero (4,5,6,14) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:430,2991 Prot (g): 19,33095 Lip (g): 9,94055 HC (g): 85,96893 VN 9 a 13 años: KCAL:558,83 Prot (g): 20,561 Lip (g): 10,266 HC (g): 96,574	Crema de zanahoria (14) Estofado de pavo stroganoff con patata (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:443,35984 Prot (g): 25,756 Lip (g): 16,436 HC (g): 36,944 VN 9 a 13 años: KCAL:575,792 Prot (g): 16,73 HC (g): 76,698
17	18	19	20	21
Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) 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	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) 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:502,886 Prot (g): 11,421 Lip (g): 13,696 HC (g): 79,545	Brocoli salteado con cebolla y ajo Pollo asado al limón (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) 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	Crema de calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9) 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	Arroz con salsa de setas (2,3) Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) 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
24	25	26	27	28
Acelgas con patatas (14) Filete de merluza al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:312,89951 Prot (g): 18,92686 Lip (g): 7,18669 HC (g): 50,11127 VN 9 a 13 años: KCAL:406,363 Prot (g): 19,299 Lip (g): 7,278 HC (g): 59,461	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga 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	Trinchat (col y patata) (14) Salmón al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:400,06488 Prot (g): 23,39726 Lip (g): 17,3877 HC (g): 54,88041 VN 9 a 13 años: KCAL:520,344 Prot (g): 23,751 Lip (g): 17,482 HC (g): 64,203	Crema de verduras (14) Cinta de lomo al horno Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:422,5837 Prot (g): 27,57 Lip (g): 14,326 HC (g): 24,245 VN 9 a 13 años: KCAL:548,81 Prot (g): 32,49 Lip (g): 15,638 HC (g): 69,457	Arroz con salsa de tomate Asado de pollo al horno con finas hierbas Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:524,83277 Prot (g): 35,58 Lip (g): 20,506 HC (g): 47,059 VN 9 a 13 años: KCAL:681,601 Prot (g): 36,683 Lip (g): 20,8 HC (g): 86,813

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.

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