

Menú SIN LEGUMBRES, SIN PESCADO, SIN MARISCO Y SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
	Sopa de verduras con arroz Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:418,00451 Prot (g): 24,519 Lip (g): 14,153 HC (g): 37,321 VN 9 a 13 años: KCAL:542,863 Prot (g): 25,622 Lip (g): 14,447 HC (g): 77,075	Crema de calabaza Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:368,70295 Prot (g): 33,25106 Lip (g): 9,3425 HC (g): 51,09497 VN 9 a 13 años: KCAL:478,835 Prot (g): 34,258 Lip (g): 9,515 HC (g): 59,136	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 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
Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo Pechuga de pollo al horno Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:422,64299 Prot (g): 40,631 Lip (g): 10,31 HC (g): 28,586 VN 9 a 13 años: KCAL:548,887 Prot (g): 41,734 Lip (g): 10,604 HC (g): 68,34	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:548,887 Prot (g): 41,734 Lip (g): 10,604 HC (g): 68,34	Crema de 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:510,25282 Prot (g): 24,68106 Lip (g): 30,2695 HC (g): 57,72097 VN 9 a 13 años: KCAL:662,666 Prot (g): 25,688 Lip (g): 30,442 HC (g): 65,762	Arroz con zanahoria y calabacín Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9) 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	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
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	Patata en blanco (14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) 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:539,236 Prot (g): 12,201 Lip (g): 13,646 HC (g): 87,77	Brocoli salteado con cebolla y ajo Pollo asado al limón (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) 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	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) Pechuga de pavo al horno Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) 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
24	25	26	27	28
Acelgas con patatas (14) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:411,76751 Prot (g): 30,74186 Lip (g): 16,18669 HC (g): 50,11127 VN 9 a 13 años: KCAL:534,763 Prot (g): 31,114 Lip (g): 16,278 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) Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:389,07638 Prot (g): 39,79706 Lip (g): 9,9975 HC (g): 48,80597 VN 9 a 13 años: KCAL:505,294 Prot (g): 40,804 Lip (g): 10,17 HC (g): 56,847	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 integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:528,83677 Prot (g): 35,58 Lip (g): 20,506 HC (g): 47,059 VN 9 a 13 años: KCAL:686,801 Prot (g): 39,523 Lip (g): 21,14 HC (g): 81,241

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