

Menú BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Crema de calabacín y calabaza (14)	Arroz integral con cebolla, zanahoria y guisantes	Alubias blancas con verduras (14)	Judías verdes con patatas eco	Escudella (1,9,11,12,14)
Contramuslo de pollo en salsa española	Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14)	Tortilla de patata con calabacín (3)
Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)
VN 3-8 años: KCAL:387,15446 Prot (g): 22,675 Lip (g): 16,414 HC (g): 28,482 VN 9 a 13 años: KCAL:502,798 Prot (g): 25,368 Lip (g): 16,738 HC (g): 57,564	VN 3-8 años: KCAL:396,30976 Prot (g): 17,78 Lip (g): 11,386 HC (g): 48,561 VN 9 a 13 años: KCAL:514,688 Prot (g): 20,473 Lip (g): 11,71 HC (g): 77,643	VN 3-8 años: KCAL:404,43942 Prot (g): 25,15766 Lip (g): 12,67549 HC (g): 62,39683 VN 9 a 13 años: KCAL:525,246 Prot (g): 26,183 Lip (g): 12,845 HC (g): 70,465	VN 3-8 años: KCAL:529,47664 Prot (g): 26,9662 Lip (g): 26,52764 HC (g): 65,8632 VN 9 a 13 años: KCAL:687,632 Prot (g): 28,567 Lip (g): 28,857 HC (g): 73,904	VN 3-8 años: KCAL:532,89775 Prot (g): 20,01106 Lip (g): 22,5135 HC (g): 83,95197 VN 9 a 13 años: KCAL:692,075 Prot (g): 21,018 Lip (g): 22,686 HC (g): 91,993
8	9	10	11	12
 DÍA DE LA INMACULADA	Arroz a la napolitana con salsa de tomate	Verdura tricolor ecológica (14)	Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11)	Alubias blancas estofadas con calabaza
	Contramuslo de pollo al horno	Lomo en salsa rubia con zanahoria (12)	Salmón al horno con hierbas provenzales (4,5,6)	Tortilla francesa (3)
	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)
	Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)
	VN 3-8 años: KCAL:627,93808 Prot (g): 36,07616 Lip (g): 27,20279 HC (g): 96,00383 VN 9 a 13 años: KCAL:815,504 Prot (g): 36,814 Lip (g): 27,301 HC (g): 102,899	VN 3-8 años: KCAL:532,97783 Prot (g): 26,69261 Lip (g): 28,42148 HC (g): 65,32454 VN 9 a 13 años: KCAL:692,179 Prot (g): 27,703 Lip (g): 28,588 HC (g): 73,283	VN 3-8 años: KCAL:477,554 Prot (g): 33,99165 Lip (g): 20,78366 HC (g): 60,69863 VN 9 a 13 años: KCAL:620,2 Prot (g): 35,589 Lip (g): 21,119 HC (g): 68,822	VN 3-8 años: KCAL:416,32899 Prot (g): 21,876 Lip (g): 14,399 HC (g): 36,181 VN 9 a 13 años: KCAL:540,687 Prot (g): 25,819 Lip (g): 15,033 HC (g): 70,363
15	16	17	18	19
Arroz con salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras y huevo duro (3)	Judías verdes con patatas (14)	Lentejas estofadas eco (1,14)	Sopa de ave con pasta y albóndigas (1,2,3,9,11,14)
Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6)	Gallo San Pedro al horno (4,5,6)	Longaniza de cerdo con salsa de tomate (1,2,3,9,14)	Tortilla de patata y cebolla (3)	Pechuga de pollo empanada (1,2,3,4,5,6,7,9,14)
Ensalada de lechuga	Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)	Ensalada de lechuga y maíz (14)	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)
Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)
VN 3-8 años: KCAL:413,71407 Prot (g): 33,59711 Lip (g): 8,13778 HC (g): 71,58554 VN 9 a 13 años: KCAL:537,291 Prot (g): 34,32 Lip (g): 8,233 HC (g): 78,371	VN 3-8 años: KCAL:388,49426 Prot (g): 25,532 Lip (g): 12,607 HC (g): 34,012 VN 9 a 13 años: KCAL:504,538 Prot (g): 28,225 Lip (g): 12,931 HC (g): 63,094	VN 3-8 años: KCAL:541,73427 Prot (g): 25,764 Lip (g): 27,047 HC (g): 42,518 VN 9 a 13 años: KCAL:703,551 Prot (g): 29,707 Lip (g): 27,681 HC (g): 76,7	VN 3-8 años: KCAL:478,38021 Prot (g): 24,74765 Lip (g): 16,20066 HC (g): 77,39763 VN 9 a 13 años: KCAL:621,273 Prot (g): 26,345 Lip (g): 16,536 HC (g): 85,521	VN 3-8 años: KCAL:513,66161 Prot (g): 28,53266 Lip (g): 27,73149 HC (g): 61,96083 VN 9 a 13 años: KCAL:667,093 Prot (g): 29,558 Lip (g): 27,901 HC (g): 70,029



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-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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Huevo



carne



carne



carne



carne



carne



carne