

Menú SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de calabacín y calabaza (14) Tortilla francesa (3) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:310,79356 Prot (g): 14,699 Lip (g): 11,656 HC (g): 27,18 VN 9 a 13 años: KCAL:403,628 Prot (g): 17,392 Lip (g): 11,98 HC (g): 56,262	2 Arroz integral con cebolla, zanahoria y guisantes Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:396,30576 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	3 Alubias blancas con verduras (14) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) 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	4 Judías verdes con patatas eco Hamburguesa vegetal (1,2,3,9) Ensalada de lechuga Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:486,6969 Prot (g): 19,7752 Lip (g): 15,70464 HC (g): 84,7692 VN 9 a 13 años: KCAL:635,97 Prot (g): 21,376 Lip (g): 16,034 HC (g): 92,81	5 Sopa de verduras con fideos (1,9,11) 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:460,85655 Prot (g): 16,30606 Lip (g): 19,6755 HC (g): 72,01497 VN 9 a 13 años: KCAL:598,515 Prot (g): 17,313 Lip (g): 18,948 HC (g): 80,056
8  DÍA DE LA INMACULADA	9 Arroz a la napolitana con salsa de tomate Filete de merluza al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:493,76019 Prot (g): 21,59416 Lip (g): 14,23079 HC (g): 96,00383 VN 9 a 13 años: KCAL:641,247 Prot (g): 22,332 Lip (g): 14,329 HC (g): 102,899	10 Verdura tricolor ecológica (14) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:510,74716 Prot (g): 18,73761 Lip (g): 19,70548 HC (g): 82,94354 VN 9 a 13 años: KCAL:663,308 Prot (g): 19,748 Lip (g): 19,872 HC (g): 90,902	11 Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11) Salmón al horno con hierbas provenzales (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14) 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	12 Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) 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 Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan blanco (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	16 Garbanzos estofados con verduras y huevo duro (3) Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14) 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	17 Judías verdes con patatas (14) Hamburguesa vegetal (1,2,3,9) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:480,82496 Prot (g): 14,416 Lip (g): 14,602 HC (g): 57,85 VN 9 a 13 años: KCAL:624,448 Prot (g): 18,359 Lip (g): 15,236 HC (g): 92,032	18 Lentejas estofadas eco (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14) 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	19 Sopa de verduras con fideos (1,9,11) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:304,03681 Prot (g): 17,68266 Lip (g): 9,34749 HC (g): 50,86083 VN 9 a 13 años: KCAL:394,853 Prot (g): 18,708 Lip (g): 9,517 HC (g): 58,929



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.



alessa

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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Legumbres



Pescado



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado</p