


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	Sopa de verduras con fideos (1,9,11)
Tortilla francesa (3)	Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Hamburguesa vegetal (1,2,3,9)	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:310,79356 Prot (g): 14,699 Lip (g): 11,656 HC (g): 27,18	VN 3-8 años: KCAL:396,30976 Prot (g): 17,78 Lip (g): 11,386 HC (g): 48,561	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 9 a 13 años: KCAL:403,628 Prot (g): 17,392 Lip (g): 11,98 HC (g): 56,262	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 3-8 años: KCAL:489,6969 Prot (g): 19,7752 Lip (g): 15,70464 HC (g): 84,7692	VN 3-8 años: KCAL:460,85655 Prot (g): 16,30606 Lip (g): 19,6755 HC (g): 72,01497
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
	Filete de merluza al horno (4,5,6)	Tortilla de patata con calabacín (3)	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:493,76019 Prot (g): 21,59416 Lip (g): 14,23079 HC (g): 96,00383	VN 3-8 años: KCAL:510,74716 Prot (g): 18,73761 Lip (g): 19,70548 HC (g): 82,94354	VN 3-8 años: KCAL:477,554 Prot (g): 33,99165 Lip (g): 20,78366 HC (g): 60,69863	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:641,247 Prot (g): 22,332 Lip (g): 14,329 HC (g): 102,899	VN 9 a 13 años: KCAL:663,308 Prot (g): 19,748 Lip (g): 19,872 HC (g): 90,902	VN 9 a 13 años: KCAL:620,2 Prot (g): 35,589 Lip (g): 21,119 HC (g): 68,822	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 verduras con fideos (1,9,11)
Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6)	Gallo San Pedro al horno (4,5,6)	Hamburguesa vegetal (1,2,3,9)	Tortilla de patata y cebolla (3)	Tortilla francesa (3)
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 3-8 años: KCAL:388,49426 Prot (g): 25,532 Lip (g): 12,607 HC (g): 34,012	VN 3-8 años: KCAL:480,82496 Prot (g): 14,416 Lip (g): 14,602 HC (g): 57,85	VN 3-8 años: KCAL:478,38021 Prot (g): 24,74765 Lip (g): 16,20066 HC (g): 77,39763	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:537,291 Prot (g): 34,32 Lip (g): 8,233 HC (g): 78,371	VN 9 a 13 años: KCAL:504,538 Prot (g): 28,225 Lip (g): 12,931 HC (g): 63,094	VN 9 a 13 años: KCAL:624,448 Prot (g): 18,359 Lip (g): 15,236 HC (g): 92,032	VN 9 a 13 años: KCAL:621,273 Prot (g): 26,345 Lip (g): 16,536 HC (g): 85,521	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-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...



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



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo