

Menú SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de calabacín y calabaza (14) Contramuslo de pollo en salsa española Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:409,29196 Prot (g): 22,675 Lip (g): 16,414 HC (g): 28,482 VN 9 a 13 años: KCAL:531,548 Prot (g): 23,778 Lip (g): 16,708 HC (g): 68,236	2 Arroz integral con cebolla, zanahoria y guisantes Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:418,44726 Prot (g): 17,78 Lip (g): 11,386 HC (g): 48,561 VN 9 a 13 años: KCAL:543,438 Prot (g): 18,883 Lip (g): 11,68 HC (g): 88,315	3 Alubias blancas con verduras (14) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:400,43542 Prot (g): 22,97086 Lip (g): 12,41369 HC (g): 66,68727 VN 9 a 13 años: KCAL:520,046 Prot (g): 23,343 Lip (g): 12,505 HC (g): 76,037	4 Judías verdes con patatas eco Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14) Ensalada de lechuga Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:551,61414 Prot (g): 25,7419 Lip (g): 28,50454 HC (g): 74,08064 VN 9 a 13 años: KCAL:716,382 Prot (g): 26,977 Lip (g): 28,827 HC (g): 84,576	5 Escudella (1,9,11,12,14) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:528,89375 Prot (g): 17,82426 Lip (g): 22,2517 HC (g): 88,24241 VN 9 a 13 años: KCAL:686,875 Prot (g): 18,178 Lip (g): 22,346 HC (g): 97,565
8  DÍA DE LA INMACULADA	9 Arroz a la napolitana con salsa de tomate Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:650,07558 Prot (g): 34,85186 Lip (g): 27,17969 HC (g): 104,22127 VN 9 a 13 años: KCAL:844,254 Prot (g): 35,224 Lip (g): 27,271 HC (g): 113,571	10 Verdura tricolor ecológica (14) Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:528,97383 Prot (g): 24,50581 Lip (g): 28,15968 HC (g): 69,61498 VN 9 a 13 años: KCAL:686,979 Prot (g): 24,863 Lip (g): 28,248 HC (g): 78,855	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 sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:499,6915 Prot (g): 32,76735 Lip (g): 20,76056 HC (g): 68,91607 VN 9 a 13 años: KCAL:649,95 Prot (g): 33,999 Lip (g): 21,089 HC (g): 79,494	12 Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:412,32499 Prot (g): 21,876 Lip (g): 14,399 HC (g): 36,181 VN 9 a 13 años: KCAL:535,487 Prot (g): 22,979 Lip (g): 14,693 HC (g): 75,935
15 Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:435,85157 Prot (g): 32,37281 Lip (g): 8,11468 HC (g): 79,80298 VN 9 a 13 años: KCAL:566,041 Prot (g): 32,73 Lip (g): 8,203 HC (g): 89,043	16 Garbanzos estofados con verduras y huevo duro (3) Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:410,63176 Prot (g): 25,532 Lip (g): 12,607 HC (g): 34,012 VN 9 a 13 años: KCAL:533,288 Prot (g): 26,635 Lip (g): 12,901 HC (g): 73,766	17 Judías verdes con patatas (14) Longaniza de cerdo con salsa de tomate (1,2,3,9,14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:537,73027 Prot (g): 25,764 Lip (g): 27,047 HC (g): 42,518 VN 9 a 13 años: KCAL:698,351 Prot (g): 26,867 Lip (g): 27,341 HC (g): 82,272	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 sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:500,51771 Prot (g): 33,52335 Lip (g): 16,17756 HC (g): 85,61507 VN 9 a 13 años: KCAL:650,023 Prot (g): 24,755 Lip (g): 16,506 HC (g): 96,193	19 Sopa de ave con pasta y albóndigas (1,2,3,9,11,14) Pechuga de pollo empanada (1,2,3,4,5,6,7,9,14) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:509,65761 Prot (g): 26,34586 Lip (g): 27,46969 HC (g): 66,25127 VN 9 a 13 años: KCAL:661,883 Prot (g): 26,718 Lip (g): 27,561 HC (g): 75,601



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...



Para cenar puede ser...

Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Pasta/Arroz

Verdura

Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

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

lácteos

lácteos