

Menú SIN LEGUMBRE NI LEGUMINOSAS

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) <small>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</small>	2 Arroz con zanahoria y calabacín Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:408,91081 Prot (g): 15,072 Lip (g): 11,417 HC (g): 49,953 VN 9 a 13 años: KCAL:531,053 Prot (g): 16,175 Lip (g): 11,711 HC (g): 89,707</small>	3 Brocoli salteado con cebolla y ajo Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:322,19341 Prot (g): 20,84486 Lip (g): 11,07369 HC (g): 50,64127 VN 9 a 13 años: KCAL:418,433 Prot (g): 21,217 Lip (g): 11,165 HC (g): 59,991</small>	4 Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:410,102 Prot (g): 38,3449 Lip (g): 10,42454 HC (g): 59,02164 VN 9 a 13 años: KCAL:532,6 Prot (g): 39,58 Lip (g): 10,747 HC (g): 69,517</small>	5 Sopa de ave con arroz Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:463,60699 Prot (g): 12,58126 Lip (g): 21,1077 HC (g): 77,01241 VN 9 a 13 años: KCAL:602,087 Prot (g): 12,935 Lip (g): 21,202 HC (g): 86,335</small>
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) <small>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</small>	10 Crema de calabacín Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:510,39373 Prot (g): 22,47581 Lip (g): 31,00668 HC (g): 61,44498 VN 9 a 13 años: KCAL:662,849 Prot (g): 22,833 Lip (g): 31,095 HC (g): 70,685</small>	11 Arroz con salsa de tomate 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) <small>VN 3-8 años: KCAL:494,5864 Prot (g): 27,25535 Lip (g): 18,03556 HC (g): 81,16607 VN 9 a 13 años: KCAL:642,32 Prot (g): 28,487 Lip (g): 18,364 HC (g): 91,744</small>	12 Crema de calabaza Tortilla francesa (3) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:321,25016 Prot (g): 14,67 Lip (g): 10,658 HC (g): 27,175 VN 9 a 13 años: KCAL:417,208 Prot (g): 15,773 Lip (g): 10,952 HC (g): 66,929</small>
15 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:362,09327 Prot (g): 17,77681 Lip (g): 5,94068 HC (g): 76,19198 VN 9 a 13 años: KCAL:470,251 Prot (g): 18,134 Lip (g): 6,029 HC (g): 85,432</small>	16 Crema de calabaza Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:317,81211 Prot (g): 16,834 Lip (g): 7,585 HC (g): 26,184 VN 9 a 13 años: KCAL:412,743 Prot (g): 17,937 Lip (g): 7,879 HC (g): 65,838</small>	17 Acelgas con patatas (14) Cinta de lomo al horno Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:405,81926 Prot (g): 29,498 Lip (g): 15,881 HC (g): 18,81 VN 9 a 13 años: KCAL:527,038 Prot (g): 30,599 Lip (g): 16,175 HC (g): 58,564</small>	18 Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:472,63678 Prot (g): 20,38235 Lip (g): 16,39556 HC (g): 79,19507 VN 9 a 13 años: KCAL:613,814 Prot (g): 21,614 Lip (g): 16,724 HC (g): 89,773</small>	19 Sopa de ave con pasta y albóndigas (1,2,3,9,11,14) Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:398,03841 Prot (g): 37,06586 Lip (g): 13,42369 HC (g): 51,40127 VN 9 a 13 años: KCAL:516,933 Prot (g): 37,438 Lip (g): 13,515 HC (g): 60,751</small>



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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	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

DOWN
España

FACE
Federación de Asociaciones de
Celiacos de España

FUNDACIÓN
VICKI
BERNADET