

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) 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 con zanahoria y calabacín Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) 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	3 Brocoli salteado con cebolla y ajo Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) 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	4 Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9) 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	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) 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
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 Crema de calabacín Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) 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	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) 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	12 Crema de calabaza Tortilla francesa (3) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) 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
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) 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	16 Crema de calabaza Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) 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): 65,938	17 Acelgas con patatas (14) Cinta de lomo al horno Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:405,81926 Prot (g): 29,496 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	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) 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	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) 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



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



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo