

Menú BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
				
5	6	7	8	9
		Espaguetis a la italiana con queso (1,2,3,9,11) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:372,4 Prot: 22,0431 Lip: 14,2798 HC: 69,09654 VN 9 a 13 años: KCAL:532 Prot: 23,361 Lip: 14,497 HC: 77,055	Crema de verduras (14) Merluza a la marinera (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:291,9 Prot: 17,8746 Lip: 6,6269 HC: 55,86783 VN 9 a 13 años: KCAL:417 Prot: 19,212 Lip: 6,848 HC: 63,936	Lentejas ecologicas estofadas con cebolla (1) Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:494,2 Prot: 47,4426 Lip: 22,393 HC: 62,16397 VN 9 a 13 años: KCAL:706 Prot: 48,756 Lip: 22,618 HC: 70,205
12	13	14	15	16
Crema de calabacin y calabaza (14) Contramuslo de pollo en salsa española Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:375,2 Prot: 22,675 Lip: 16,414 HC: 28,482 VN 9 a 13 años: KCAL:536 Prot: 26,618 Lip: 17,048 HC: 62,664	Arroz integral con cebolla, zanahoria y guisantes Abadejo en salsa con calabacin y cebolla (4,5,6) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:384,447 Prot: 17,78 Lip: 11,386 HC: 48,561 VN 9 a 13 años: KCAL:549,21 Prot: 21,723 Lip: 12,02 HC: 82,743	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:368,2 Prot: 24,8456 Lip: 12,6239 HC: 62,39683 VN 9 a 13 años: KCAL:526 Prot: 26,183 Lip: 12,845 HC: 70,465	Judías verdes con patatas eco Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14) Ensalada de lechuga Yogur (2) y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:505,225 Prot: 27,354 Lip: 28,6444 HC: 69,7902 VN 9 a 13 años: KCAL:721,75 Prot: 29,817 Lip: 29,167 HC: 79,004	Escudella (1,9,11,12,14) 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:484,4 Prot: 19,7046 Lip: 22,461 HC: 83,95197 VN 9 a 13 años: KCAL:692 Prot: 21,018 Lip: 22,686 HC: 91,993
19	20	21	22	23
Arroz a la napolitana con salsa de tomate Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:594,4 Prot: 46,7266 Lip: 27,3899 HC: 66,899 VN 9 a 13 años: KCAL:849,637 Prot: 38,064 Lip: 27,611 HC: 107,999	Verdura tricolor ecologica (14) Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:480,9 Prot: 23,31 Lip: 27,864 HC: 38,681 VN 9 a 13 años: KCAL:687 Prot: 27,253 Lip: 28,498 HC: 72,863	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 Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:428,4 Prot: 31,7191 Lip: 20,1678 HC: 60,14654 VN 9 a 13 años: KCAL:612 Prot: 33,037 Lip: 20,385 HC: 68,105	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:411,6 Prot: 27,0125 Lip: 15,5366 HC: 47,292 VN 9 a 13 años: KCAL:588,109 Prot: 30,071 Lip: 16,167 HC: 76,6	Sopa de picadillo (1,3,9,11,12,14) Abadejo a la marinera con guisantes (4,5,6) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:309,4 Prot: 18,508 Lip: 7,457 HC: 30,029 VN 9 a 13 años: KCAL:442 Prot: 22,451 Lip: 8,091 HC: 64,211
26	27	28	29	30
Sopa de pescado con galets (1,4,5,6, 9, 11,12) Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:385 Prot: 25,292 Lip: 16,401 HC: 32,011 VN 9 a 13 años: KCAL:550 Prot: 29,235 Lip: 17,035 HC: 66,193	Garbanzos estofados con verduras y huevo duro (3) Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:376,6 Prot: 25,532 Lip: 12,607 HC: 34,012 VN 9 a 13 años: KCAL:538 Prot: 29,475 Lip: 13,241 HC: 68,194	Judías verdes con patatas (14) Longaniza de cerdo con salsa de tomate (1,2,3,9,14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:492,8 Prot: 25,764 Lip: 27,047 HC: 42,518 VN 9 a 13 años: KCAL:704 Prot: 29,707 Lip: 27,681 HC: 76,7	Lentejas estofadas eco (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:458,5 Prot: 25,1365 Lip: 16,3156 HC: 81,32463 VN 9 a 13 años: KCAL:655 Prot: 27,595 Lip: 16,846 HC: 90,621	Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:401,8 Prot: 34,2976 Lip: 8,3349 HC: 75,87983 VN 9 a 13 años: KCAL:574 Prot: 35,635 Lip: 8,556 HC: 83,948

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.

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...		Para cenar puede ser...
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	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 Pescado
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	>	lácteo