


Menú SIN CARNE

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) <small>VN 3-8 años: KCAL:409,64 Prot (g): 22,35061 Lip (g): 14,33048 HC (g): 14,33048</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:532,32 Prot (g): 23,361 Lip (g): 14,49 / HC (g): 14,49</small>	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) <small>VN 3-8 años: KCAL:321,09 Prot (g): 18,18666 Lip (g): 6,6/849 HC (g): 6,6/849</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:417,212 Lip (g): 6,848 HC (g): 6,848</small>	Lentejas ecologicas estofadas con cebolla (1) Sopa de pescado con arroz (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) <small>VN 3-8 años: KCAL:418,88 Prot (g): 19,00006 Lip (g): 7,0305 HC (g): 7,0305</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:544,19 Lip (g): 7,203 HC (g): 7,203</small>
12	13	14	15	16
Crema de calabacin y calabaza (14) Tortilla francesa (3) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) <small>VN 3-8 años: KCAL:337,26 Prot (g): 14,699 Lip (g): 11,656 HC (g): 11,656</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:438 Prot (g): 18,642 Lip (g): 12,29 HC (g): 12,29</small>	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) <small>VN 3-8 años: KCAL:422,891 / Prot (g): 17,78 Lip (g): 11,386 HC (g): 11,386</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:549,21 Prot (g): 21,723 Lip (g): 12,02 HC (g): 12,02</small>	Alubias blancas con verduras (14) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) <small>VN 3-8 años: KCAL:405,02 Prot (g): 25,15766 Lip (g): 12,67949 HC (g): 12,67949</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:526 Prot (g): 26,183 Lip (g): 12,845 HC (g): 12,845</small>	Judías verdes con patatas eco Hamburguesa vegetal (1,2,3,9) Ensalada de lechuga Yogur (2) Y Pan integral (1,3,7,14) <small>VN 3-8 años: KCAL:515,075 Prot (g): 20,737 Lip (g): 15,94334 HC (g): 15,94334</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:669,79 Prot (g): 22,626 Lip (g): 16,344 HC (g): 16,344</small>	Sopa de verduras con fideos (1,9,11) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) <small>VN 3-8 años: KCAL:461,23 Prot (g): 16,30606 Lip (g): 19,6755 HC (g): 19,6755</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:599 Prot (g): 17,313 Lip (g): 19,848 HC (g): 19,848</small>
19	20	21	22	23
Arroz a la napolitana con salsa de tomate Filete de merluza al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) <small>VN 3-8 años: KCAL:519,75 Prot (g): 22,55666 Lip (g): 14,46949 HC (g): 14,46949</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:675 Prot (g): 23,582 Lip (g): 14,639 HC (g): 14,639</small>	Verdura tricolor ecologica (14) Tortilla de patata con calabacín (3) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) <small>VN 3-8 años: KCAL:506,66 Prot (g): 15,355 Lip (g): 19,148 HC (g): 19,148</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:658 Prot (g): 19,298 Lip (g): 19,782 HC (g): 19,782</small>	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) <small>VN 3-8 años: KCAL:471,24 Prot (g): 32,02661 Lip (g): 20,21848 HC (g): 20,21848</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:612 Prot (g): 33,03 / Lip (g): 20,385 HC (g): 20,385</small>	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan integral (1,3,7,14) <small>VN 3-8 años: KCAL:452,84399 Prot (g): 26,18615 Lip (g): 15,76036 HC (g): 15,76036</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:588,109 Prot (g): 30,071 Lip (g): 16,76 / HC (g): 16,76</small>	Sopa de verduras con fideos (1,9,11) Abadejo a la marinera con guisantes (4,5,6) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) <small>VN 3-8 años: KCAL:308 Prot (g): 16,223 Lip (g): 4,773 HC (g): 27,807</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:400 Prot (g): 20,166 Lip (g): 5,40 / HC (g): 5,40</small>
26	27	28	29	30
Sopa de pescado con galets (1,4,5,6, 9, 11,12) Tortilla francesa (3) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) <small>VN 3-8 años: KCAL:316,4 / Prot (g): 14,655 Lip (g): 10,879 HC (g): 10,879</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:411 Prot (g): 18,578 Lip (g): 11,513 HC (g): 11,513</small>	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) <small>VN 3-8 años: KCAL:414,26 Prot (g): 25,532 Lip (g): 12,60 / HC (g): 12,60</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:538 Prot (g): 29,475 Lip (g): 13,241 HC (g): 13,241</small>	Judías verdes con patatas (14) Hamburguesa vegetal (1,2,3,9) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) <small>VN 3-8 años: KCAL:481,25 Prot (g): 14,416 Lip (g): 14,602 HC (g): 14,602</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:625 Prot (g): 18,359 Lip (g): 15,236 HC (g): 15,236</small>	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) <small>VN 3-8 años: KCAL:504,35 Prot (g): 25,71075 Lip (g): 16,43936 HC (g): 16,43936</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:655 Prot (g): 27,595 Lip (g): 16,846 HC (g): 16,846</small>	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) <small>VN 3-8 años: KCAL:441,98 Prot (g): 34,60666 Lip (g): 8,38649 HC (g): 8,38649</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:574 Prot (g): 35,635 Lip (g): 8,386 HC (g): 8,386</small>

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Pescado



Pescado



Fruta



lácteo