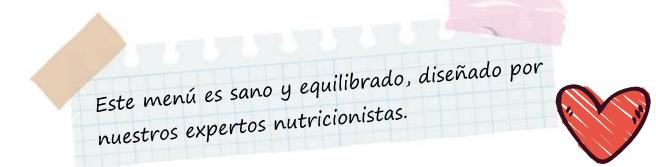


Menú SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 	6	7 Espaguetis a la italiana con queso (1,2,3,9,11) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:405,79 Prot (g): 22,65 Lip (g): 11,386 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:521,72 Prot (g): 20,521 Lip (g): 14,175 HC (g): 62,627	1  Crema de verduras (14) Merluza a la marinera (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:31,24 Prot (g): 15,9986 Lip (g): 6,41669 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:412,92 Prot (g): 16,3/2 Lip (g): 6,508 HC (g): 60,500	9 Lentejas ecológicas estofadas con cebolla (1) Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:539,77 Prot (g): 25,5b226 Lip (g): 22,183 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:711,1 Prot (g): 45,1544 Lip (g): 22,2/8 HC (g): 75,777
12 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:408,87 Prot (g): 22,65/5 Lip (g): 16,414 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:528,192 Prot (g): 23,//8 Lip (g): 16,08 HC (g): 60,206	13 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:419,041 / Prot (g): 1,78 Lip (g): 11,386 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:544,211 Prot (g): 18,883 Lip (g): 11,68 HC (g): 60,215	14 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:401,77 Prot (g): 22,7088 Lip (g): 12,41369 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:521,72 Prot (g): 23,343 Lip (g): 12,505 HC (g): 60,227	15 Judías verdes con patatas eco Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14) Ensalada de lechuga Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:551,89/5 Prot (g): 25,4719 Lip (g): 28,50454 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:716,5 Prot (g): 26,9/4 Lip (g): 28,82 / HC (g): 60,276	16 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:528,99 Prot (g): 1,82426 Lip (g): 22,251 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:687,2 Prot (g): 18,18 Lip (g): 22,346 HC (g): 60,244
19 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:580,3/049 Prot (g): 34,85186 Lip (g): 27,1/969 VN 9 a 13 años: KCAL:644,637 Prot (g): 22,3224 Lip (g): 27,2/1 HC (g): 61,671	20 Verdura tricolor ecológica (14) Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:525,14 Prot (g): 23,31 Lip (g): 27,884 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:682,209 Prot (g): 24,413 Lip (g): 28,758 HC (g): 60,245	21 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 sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:446,39 Prot (g): 29,83981 Lip (g): 19,95668 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:601,60 Prot (g): 29,19/1 Lip (g): 20,045 HC (g): 60,277	22 Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:448,99393 Prot (g): 25,99935 Lip (g): 19,49856 VN 9 a 13 años: KCAL:583,719 Prot (g): 27,27/231 Lip (g): 15,82 / HC (g): 60,179	23 Sopa de picadillo (1,3,9,11,12,14) Abadejo a la marinera con guisantes (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:336,49 Prot (g): 18,508 Lip (g): 7,45 / HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:433,202 Prot (g): 19,611 Lip (g): 7,5/1 HC (g): 60,702
26 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 sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:419,65 Prot (g): 25,292 Lip (g): 16,401 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:545,211 Prot (g): 26,395 Lip (g): 16,695 HC (g): 60,766	27 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:410,41 Prot (g): 25,532 Lip (g): 12,60 / HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:533,212 Prot (g): 26,635 Lip (g): 12,907 HC (g): 60,766	28 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:538,23 Prot (g): 25,64 Lip (g): 27,04 / HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:689,559 Prot (g): 26,86 / Lip (g): 27,347 HC (g): 60,770	29 Lentejas estofadas eco (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:500,5 Prot (g): 23,52359 Lip (g): 16,17 / 56 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:650,56 Prot (g): 24,35 Lip (g): 16,506 HC (g): 60,100	30 Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:438,13 Prot (g): 32,42286 Lip (g): 8,12489 HC (g): 60,17077 VN 9 a 13 años: KCAL:569 Prot (g): 32,795 Lip (g): 8,216 HC (g): 89,52

Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo
4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustáceos 7-Cacahuete
8-Frutos de cascarilla 9-Soya 10-Sésamo 11-Mostaza
12-Apio 13-Altramujeres 14-Dióxidos de azufre y sulfitos

Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra y sal yodada.



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
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	○	

DOWN
España

FACE
Federación de Asociaciones de Celiacos de España

Fundación
VICKI
BERNADET