

Menú SIN FRUTOS SECOS

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 sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:408,8 / Prot (g): 22,6 / Lip (g): 16,414 HC (g): 18,297</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:531 / Prot (g): 23,7 / Lip (g): 16,708 HC (g): 20,226</small>	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) <small>VN 3-8 años: KCAL:317,24 / Prot (g): 15,99986 Lip (g): 6,41669 HC (g): 10,71544</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:412 / Prot (g): 18,3 / Lip (g): 6,508 HC (g): 10,600</small>	Lentejas ecologicas 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) <small>VN 3-8 años: KCAL:539,7 / Prot (g): 45,56226 Lip (g): 22,183 / HC (g): 26,71244</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:701 / Prot (g): 45,916 Lip (g): 22,2 / HC (g): 26,733</small>
12	13	14	15	16
Crema de calabacin y calabaza (14) Contramuslo de pollo en salsa española Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:408,8 / Prot (g): 22,6 / Lip (g): 16,414 HC (g): 18,297</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:531 / Prot (g): 23,7 / Lip (g): 16,708 HC (g): 20,226</small>	Arroz integral con cebolla, zanahoria y guisantes Abadejo en salsa con calabacin y cebolla (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:419,041 / Prot (g): 17,78 Lip (g): 11,386 HC (g): 19,651</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:544,21 / Prot (g): 18,883 Lip (g): 11,68 HC (g): 20,215</small>	Alubias blancas con verduras (14) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:401,1 / Prot (g): 22,9 / Lip (g): 12,41369 HC (g): 18,66577</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:521 / Prot (g): 23,343 Lip (g): 12,505 HC (g): 19,607</small>	Judías verdes con patatas eco Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14) Ensalada de lechuga Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:551,89 / Prot (g): 25,7419 Lip (g): 28,50454 HC (g): 37,18254</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:716 / Prot (g): 26,9 / Lip (g): 28,82 / HC (g): 34,576</small>	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) <small>VN 3-8 años: KCAL:528,99 / Prot (g): 17,82426 Lip (g): 22,251 / HC (g): 27,100</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:687 / Prot (g): 18,1 / Lip (g): 22,346 HC (g): 27,555</small>
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 sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:590,3 / Prot (g): 34,89186 Lip (g): 27,17989</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:844,63 / Prot (g): 35,224 Lip (g): 27,2 / HC (g): 31,571</small>	Verdura tricolor ecologica (14) Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:525,14 / Prot (g): 23,31 Lip (g): 27,894 HC (g): 39,684</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:682 / Prot (g): 24,413 Lip (g): 28,158 HC (g): 39,425</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 sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:467,39 / Prot (g): 29,53981 Lip (g): 19,99668 HC (g): 24,619</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:607 / Prot (g): 30,19 / Lip (g): 20,045 HC (g): 29,677</small>	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:448,99 / Prot (g): 25,99955 Lip (g): 15,49856</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:583,109 / Prot (g): 27,231 Lip (g): 15,82 / HC (g): 21,172</small>	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) <small>VN 3-8 años: KCAL:536,49 / Prot (g): 18,508 Lip (g): 17,45 / HC (g): 27,100</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:643 / Prot (g): 19,611 Lip (g): 17,751 HC (g): 26,762</small>
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 sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:419,65 / Prot (g): 25,292 Lip (g): 16,401 HC (g): 22,011</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:545 / Prot (g): 26,395 Lip (g): 16,695 HC (g): 21,755</small>	Garbanzos estofados con verduras y huevo duro (3) Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:410,41 / Prot (g): 25,532 Lip (g): 12,60 / HC (g): 24,012</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:533 / Prot (g): 26,635 Lip (g): 12,901 HC (g): 24,112</small>	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) <small>VN 3-8 años: KCAL:538,23 / Prot (g): 25,764 Lip (g): 27,04 / HC (g): 42,519</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:699 / Prot (g): 26,86 / Lip (g): 27,341 HC (g): 42,519</small>	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) <small>VN 3-8 años: KCAL:500,5 / Prot (g): 23,5235 Lip (g): 16,1736 HC (g): 25,6157</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:650 / Prot (g): 24,7 / Lip (g): 16,506 HC (g): 25,400</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 sin gluten (2,9) <small>VN 3-8 años: KCAL:438,13 / Prot (g): 32,42286 Lip (g): 8,12469 HC (g): 30,1707</small> <small>VN 9 a 13 años: KCAL:569 / Prot (g): 32,795 Lip (g): 8,216 HC (g): 32,400</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.

03 Sostenibilidad

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

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.

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



Pescado



Fruta



lácteo