

Menú SIN LEGUMBRE NI LEGUMINOSAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 	2
5	6 	7 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:390,39 Prot (g): 16,54181 Lip (g): 11,23268 HC (g): 70,10165 VN 9 a 13 años: KCAL:350,7 Prot (g): 15,899 Lip (g): 11,321 HC (g): 64,473	8 Crema de verduras (14) Filete de merluza al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:298,76 Prot (g): 17,00086 Lip (g): 5,63169 HC (g): 70,76013 VN 9 a 13 años: KCAL:388,7 Prot (g): 17,373 Lip (g): 5,723 HC (g): 64,606	9 Arroz con salsa de tomate 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:530,53 Prot (g): 36,76426 Lip (g): 20,8217 HC (g): 77,21041 VN 9 a 13 años: KCAL:589 Prot (g): 37,118 Lip (g): 20,916 HC (g): 67,599
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): 22,675 Lip (g): 16,414 HC (g): 78,497 VN 9 a 13 años: KCAL:531 Prot (g): 23,778 Lip (g): 16,708 HC (g): 66,226	13 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:409,64 Prot (g): 15,072 Lip (g): 11,417 HC (g): 70,853 VN 9 a 13 años: KCAL:532 Prot (g): 16,175 Lip (g): 11,711 HC (g): 66,707	14 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:322,63 Prot (g): 20,84486 Lip (g): 11,07389 HC (g): 76,02066 VN 9 a 13 años: KCAL:419 Prot (g): 21,217 Lip (g): 11,165 HC (g): 60,001	15 Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:410,41 Prot (g): 38,3449 Lip (g): 10,42454 HC (g): 74,099 VN 9 a 13 años: KCAL:533 Prot (g): 39,58 Lip (g): 10,747 HC (g): 60,617	16 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:463,54 Prot (g): 12,58126 Lip (g): 21,1077 HC (g): 77,21041 VN 9 a 13 años: KCAL:602 Prot (g): 12,935 Lip (g): 21,202 HC (g): 66,226
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:590,37 Prot (g): 34,89186 Lip (g): 27,17989 HC (g): 112,571 VN 9 a 13 años: KCAL:844,637 Prot (g): 35,224 Lip (g): 27,271 HC (g): 112,571	20 Crema de calabacín Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:506,66 Prot (g): 21,28 Lip (g): 30,711 HC (g): 76,184 VN 9 a 13 años: KCAL:658 Prot (g): 22,383 Lip (g): 31,005 HC (g): 70,265	21 Arroz con salsa de tomate 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:462 Prot (g): 24,32781 Lip (g): 17,23168 HC (g): 76,02066 VN 9 a 13 años: KCAL:600 Prot (g): 24,685 Lip (g): 17,32 HC (g): 60,001	22 Crema de calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:398,05 Prot (g): 18,79359 Lip (g): 11,75756 HC (g): 74,099 VN 9 a 13 años: KCAL:465 Prot (g): 20,025 Lip (g): 12,086 HC (g): 72,166	23 Sopa de picadillo (1,3,9,11,12,14) Abadejo a la marinera (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:309,54 Prot (g): 18,324 Lip (g): 5,65 HC (g): 74,099 VN 9 a 13 años: KCAL:402 Prot (g): 19,427 Lip (g): 5,944 HC (g): 64,617
26 Sopa de pescado con arroz (4,5,6) Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:421,19 Prot (g): 24,042 Lip (g): 16,176 HC (g): 74,215 VN 9 a 13 años: KCAL:547 Prot (g): 25,145 Lip (g): 16,47 HC (g): 74,215	27 Crema de calabaza Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:318,01 Prot (g): 16,834 Lip (g): 7,385 HC (g): 76,184 VN 9 a 13 años: KCAL:413 Prot (g): 17,937 Lip (g): 7,879 HC (g): 66,038	28 Acelgas con patatas (14) Cinta de lomo al horno Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:406,56 Prot (g): 29,496 Lip (g): 15,881 HC (g): 76,184 VN 9 a 13 años: KCAL:528 Prot (g): 30,599 Lip (g): 16,175 HC (g): 60,001	29 Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo 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:472,78 Prot (g): 20,38235 Lip (g): 16,39556 HC (g): 74,099 VN 9 a 13 años: KCAL:614 Prot (g): 21,614 Lip (g): 16,724 HC (g): 60,370	30 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:364,21 Prot (g): 17,82886 Lip (g): 5,9069 HC (g): 76,55077 VN 9 a 13 años: KCAL:473 Prot (g): 18,199 Lip (g): 5,942 HC (g): 66,038

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...		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
	>	 
carne	>	Huevo Pescado
	>	
Fruta	>	lácteo