

enero-26

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 (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:348,6 Prot: 21,1681 Lip: 14,0628 HC: 65,16954 VN 9 a 13 años: KCAL:498 Prot: 22,111 Lip: 14,187 HC: 71,955	Crema de verduras (14) Merluza a la marinera (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:268,1 Prot: 16,9996 Lip: 6,4099 HC: 51,94083 VN 9 a 13 años: KCAL:383 Prot: 17,962 Lip: 6,538 HC: 58,836	Lentejas ecológicas estofadas con cebolla (1) Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:470,4 Prot: 46,5676 Lip: 22,176 HC: 58,23697 VN 9 a 13 años: KCAL:672 Prot: 47,506 Lip: 22,308 HC: 65,105
12	13	14	15	16
Crema de calabacín y calabaza (14) Contramuslo de pollo en salsa española Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:351,4 Prot: 22,675 Lip: 16,414 HC: 28,482 VN 9 a 13 años: KCAL:502 Prot: 25,368 Lip: 16,738 HC: 57,564	Arroz integral con cebolla, zanahoria y guisantes Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:360,647 Prot: 17,78 Lip: 11,386 HC: 48,561 VN 9 a 13 años: KCAL:515,21 Prot: 20,473 Lip: 11,71 HC: 77,643	Alubias blancas con verduras (14) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:344,4 Prot: 23,9706 Lip: 12,4069 HC: 58,46983 VN 9 a 13 años: KCAL:492 Prot: 24,933 Lip: 12,535 HC: 65,365	Judías verdes con patatas eco Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14) Ensalada de lechuga Yogur (2) y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:481,425 Prot: 26,479 Lip: 28,4274 HC: 65,8632 VN 9 a 13 años: KCAL:687,75 Prot: 28,567 Lip: 28,857 HC: 73,904	Escudella (1,9,11,12,14) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:460,6 Prot: 18,8296 Lip: 22,244 HC: 80,02497 VN 9 a 13 años: KCAL:658 Prot: 19,768 Lip: 22,376 HC: 86,893
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 (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:570,9459 Prot: 35,8516 Lip: 27,1729 HC: 66,0000 VN 9 a 13 años: KCAL:815,637 Prot: 36,814 Lip: 27,301 HC: 102,899	Verdura tricolor ecológica (14) Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:457,1 Prot: 23,31 Lip: 27,864 HC: 38,681 VN 9 a 13 años: KCAL:653 Prot: 26,003 Lip: 28,188 HC: 67,763	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 (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:404,6 Prot: 30,8441 Lip: 19,9508 HC: 56,21954 VN 9 a 13 años: KCAL:578 Prot: 31,787 Lip: 20,075 HC: 63,005	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:387,8763 Prot: 26,7375 Lip: 15,4196 HC: 60,0000 VN 9 a 13 años: KCAL:554,109 Prot: 28,821 Lip: 15,857 HC: 71,5	Sopa de picadillo (1,3,9,11,12,14) Abadejo a la marinera con guisantes (4,5,6) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:285,6 Prot: 18,508 Lip: 7,457 HC: 30,029 VN 9 a 13 años: KCAL:408 Prot: 21,201 Lip: 7,781 HC: 59,111
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 (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:361,2 Prot: 25,292 Lip: 16,401 HC: 32,011 VN 9 a 13 años: KCAL:516 Prot: 27,985 Lip: 16,725 HC: 61,093	Garbanzos estofados con verduras y huevo duro (3) Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:352,8 Prot: 25,532 Lip: 12,607 HC: 34,012 VN 9 a 13 años: KCAL:504 Prot: 28,225 Lip: 12,931 HC: 63,094	Judías verdes con patatas (14) Longaniza de cerdo con salsa de tomate (1,2,3,9,14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:469 Prot: 25,764 Lip: 27,047 HC: 42,518 VN 9 a 13 años: KCAL:670 Prot: 28,457 Lip: 27,371 HC: 71,6	Lentejas estofadas eco (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:434,7 Prot: 24,2615 Lip: 16,0986 HC: 77,39763 VN 9 a 13 años: KCAL:621 Prot: 26,345 Lip: 16,536 HC: 85,521	Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:378 Prot: 33,4226 Lip: 8,1179 HC: 71,95283 VN 9 a 13 años: KCAL:540 Prot: 34,385 Lip: 8,246 HC: 78,848

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.
Una vez a la semana se servirá pan integral.

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...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo