

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Crema de calabacín y calabaza (14)	Arroz tres delicias	Alubias blancas con verduras (14)	Guisantes guisados a la sevillana (14)	Escudella (1,9,11,12,14)
Lomo de cerdo en salsa española	Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Ternera a la jardinera (14)	Tortilla de patata con calabacín (3)
Ensalada de lechuga y maíz (14)	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga	Fruta fresca y Pan integral (1)
Fruta fresca y Pan blanco (1)	Fruta fresca y Pan blanco (1)	Fruta fresca y Pan integral (1)	Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1)	Fruta fresca y Pan integral (1)
VN 3-8 años: KCAL:473,9504 Prot (g): 21,51 Lip (g): 29,713 HC (g): 29,344	VN 3-8 años: KCAL:431,98309 Prot (g): 22,95456 Lip (g): 14,7268 HC (g): 74,08297	VN 3-8 años: KCAL:404,43942 Prot (g): 25,15766 Lip (g): 12,67549 HC (g): 62,39683	VN 3-8 años: KCAL:584,66023 Prot (g): 36,8092 Lip (g): 33,36064 HC (g): 61,6052	VN 3-8 años: KCAL:527,65636 Prot (g): 16,64 Lip (g): 21,936 HC (g): 57,032
VN 9 a 13 años: KCAL:615,52 Prot (g): 24,203 Lip (g): 30,037 HC (g): 58,426	VN 9 a 13 años: KCAL:615,52 Prot (g): 24,203 Lip (g): 30,037 HC (g): 58,426	VN 9 a 13 años: KCAL:525,246 Prot (g): 26,183 Lip (g): 12,845 HC (g): 70,465	VN 9 a 13 años: KCAL:759,299 Prot (g): 38,41 Lip (g): 33,69 HC (g): 69,646	VN 9 a 13 años: KCAL:685,268 Prot (g): 20,583 Lip (g): 22,57 HC (g): 91,214
15	16	17	18	19
Arroz a la napolitana con salsa de tomate	Lentejas con verduras (1,14)	Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11)	Alubias blancas estofadas con calabaza	Verdura tricolor (14)
Contramuslo de pollo al horno	Lomo en salsa rubia con zanahoria (12)	Gallo San Pedro con salsa de pimientos con calabacín (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Abadejo a la marinera con guisantes (4,5,6)
Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)	Fruta fresca y Pan integral (1)
Fruta fresca y Pan blanco (1)	Fruta fresca y Pan blanco (1)	Fruta fresca y Pan integral (1)	Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1)	Fruta fresca y Pan integral (1)
VN 3-8 años: KCAL:627,93808 Prot (g): 36,07616 Lip (g): 27,20279 HC (g): 96,00383	VN 3-8 años: KCAL:548,01362 Prot (g): 30,69 Lip (g): 30,425 HC (g): 40,453	VN 3-8 años: KCAL:411,56577 Prot (g): 27,17261 Lip (g): 11,04248 HC (g): 65,67254	VN 3-8 años: KCAL:426,51532 Prot (g): 27,22365 Lip (g): 15,52166 HC (g): 63,37663	VN 3-8 años: KCAL:358,79228 Prot (g): 18,643 Lip (g): 4,823 HC (g): 39,012
VN 9 a 13 años: KCAL:815,504 Prot (g): 36,814 Lip (g): 27,301 HC (g): 102,899	VN 9 a 13 años: KCAL:711,706 Prot (g): 33,383 Lip (g): 30,749 HC (g): 69,535	VN 9 a 13 años: KCAL:534,501 Prot (g): 28,183 Lip (g): 11,209 HC (g): 73,631	VN 9 a 13 años: KCAL:553,916 Prot (g): 28,821 Lip (g): 15,857 HC (g): 71,5	VN 9 a 13 años: KCAL:465,964 Prot (g): 22,586 Lip (g): 5,457 HC (g): 73,194
22	23	24	25	26
Macarrones con calabacín y zanahoria (1,9,11)	Garbanzos con verduras	Judías verdes con patatas (14)	Lentejas estofadas (1,14)	Arroz con salsa de tomate
Pollo a la italiana	Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6)	Albóndigas mixtas con salsa barbacoa (1,2,3,9,11,12,14)	Tortilla de patata y cebolla (3)	Longaniza de cerdo (1,2,3,9,14)
Ensalada de lechuga y maíz (14)	Ensalada de lechuga y maíz (14)	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)
Fruta fresca y Pan blanco (1)	Fruta fresca y Pan blanco (1)	Fruta fresca y Pan integral (1)	Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1)	Fruta fresca y Pan integral (1)
VN 3-8 años: KCAL:495,07227 Prot (g): 29,329 Lip (g): 17,827 HC (g): 55,141	VN 3-8 años: KCAL:532,14931 Prot (g): 45,30156 Lip (g): 14,2958 HC (g): 77,93597	VN 3-8 años: KCAL:534,39386 Prot (g): 22,797 Lip (g): 29,868 HC (g): 36,927	VN 3-8 años: KCAL:477,06582 Prot (g): 24,7592 Lip (g): 16,18064 HC (g): 77,1212	VN 3-8 años: KCAL:520,97122 Prot (g): 22,82866 Lip (g): 24,55349 HC (g): 77,76883
VN 9 a 13 años: KCAL:642,951 Prot (g): 32,022 Lip (g): 18,151 HC (g): 84,223	VN 9 a 13 años: KCAL:691,103 Prot (g): 46,021 Lip (g): 14,397 HC (g): 84,804	VN 9 a 13 años: KCAL:694,018 Prot (g): 26,74 Lip (g): 30,502 HC (g): 71,109	VN 9 a 13 años: KCAL:619,566 Prot (g): 26,36 Lip (g): 16,51 HC (g): 85,162	VN 9 a 13 años: KCAL:676,586 Prot (g): 23,854 Lip (g): 24,723 HC (g): 85,837
29	30			
Lentejas estofadas con pimiento (1,14)	Sopa de ave con fideos integrales (1,9,11,12,14)			
Abadejo a la marinera (4,5,6)	Tortilla de patata con calabacín (3)			
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga			
Fruta fresca y Pan blanco (1)	Fruta fresca y Pan blanco (1)			
VN 3-8 años: KCAL:356,42684 Prot (g): 26,034 Lip (g): 6,637 HC (g): 36,803	VN 3-8 años: KCAL:438,99086 Prot (g): 16,14511 Lip (g): 19,74178 HC (g): 67,35054			
VN 9 a 13 años: KCAL:462,892 Prot (g): 28,727 Lip (g): 6,961 HC (g): 65,885	VN 9 a 13 años: KCAL:570,118 Prot (g): 16,868 Lip (g): 19,837 HC (g): 74,136			

VUELTA al COLE



Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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

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...	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