

Menú BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de calabacín y calabaza (14) Contramuslo de pollo en salsa española Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:387,15446 Prot (g): 22,675 Lip (g): 16,414 HC (g): 28,482 VN 9 a 13 años: KCAL:502,798 Prot (g): 25,368 Lip (g): 16,738 HC (g): 57,564	2 Arroz integral con cebolla, zanahoria y guisantes Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6) Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:396,30576 Prot (g): 17,78 Lip (g): 11,386 HC (g): 48,561 VN 9 a 13 años: KCAL:514,688 Prot (g): 20,473 Lip (g): 11,71 HC (g): 77,643	3 Alubias blancas con verduras (14) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:404,43942 Prot (g): 25,15766 Lip (g): 12,67549 HC (g): 62,39683 VN 9 a 13 años: KCAL:525,246 Prot (g): 26,183 Lip (g): 12,845 HC (g): 70,465	4 Judías verdes con patatas eco Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14) Ensalada de lechuga Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:529,47664 Prot (g): 26,9662 Lip (g): 28,52764 HC (g): 65,8632 VN 9 a 13 años: KCAL:687,632 Prot (g): 28,567 Lip (g): 28,857 HC (g): 73,904	5 Escudella (1,9,11,12,14) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:532,89775 Prot (g): 20,01106 Lip (g): 22,5135 HC (g): 83,95197 VN 9 a 13 años: KCAL:692,075 Prot (g): 21,018 Lip (g): 22,686 HC (g): 91,993
8  DÍA DE LA INMACULADA	9 Arroz a la napolitana con salsa de tomate Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:627,93808 Prot (g): 36,07616 Lip (g): 27,20279 HC (g): 96,00383 VN 9 a 13 años: KCAL:815,504 Prot (g): 36,814 Lip (g): 27,301 HC (g): 102,899	10 Verdura tricolor ecológica (14) Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:532,97783 Prot (g): 26,69261 Lip (g): 28,42148 HC (g): 65,32454 VN 9 a 13 años: KCAL:692,179 Prot (g): 27,703 Lip (g): 28,588 HC (g): 73,283	11 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 y maíz (14) Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:477,554 Prot (g): 33,99165 Lip (g): 20,78366 HC (g): 60,69863 VN 9 a 13 años: KCAL:620,2 Prot (g): 35,599 Lip (g): 21,119 HC (g): 68,822	12 Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:416,32899 Prot (g): 21,876 Lip (g): 14,399 HC (g): 36,181 VN 9 a 13 años: KCAL:540,687 Prot (g): 25,819 Lip (g): 15,033 HC (g): 70,363
15 Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6) Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:413,71407 Prot (g): 33,59711 Lip (g): 8,13778 HC (g): 71,58554 VN 9 a 13 años: KCAL:537,291 Prot (g): 34,32 Lip (g): 8,233 HC (g): 78,371	16 Garbanzos estofados con verduras y huevo duro (3) Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:388,49426 Prot (g): 25,532 Lip (g): 12,607 HC (g): 34,012 VN 9 a 13 años: KCAL:504,538 Prot (g): 28,225 Lip (g): 12,931 HC (g): 63,094	17 Judías verdes con patatas (14) Longaniza de cerdo con salsa de tomate (1,2,3,9,14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:541,73427 Prot (g): 25,764 Lip (g): 27,047 HC (g): 42,518 VN 9 a 13 años: KCAL:703,551 Prot (g): 29,707 Lip (g): 27,681 HC (g): 76,7	18 Lentejas estofadas eco (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:478,38021 Prot (g): 24,74765 Lip (g): 16,20066 HC (g): 77,39763 VN 9 a 13 años: KCAL:621,273 Prot (g): 26,345 Lip (g): 16,536 HC (g): 85,521	19 Sopa de ave con pasta y albóndigas (1,2,3,9,11,14) Pechuga de pollo empanada (1,2,3,4,5,6,7,9,14) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:513,66161 Prot (g): 28,53266 Lip (g): 27,73149 HC (g): 61,96083 VN 9 a 13 años: KCAL:667,083 Prot (g): 29,558 Lip (g): 27,901 HC (g): 70,028



Alérgenos: 1-Guten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado
5-Moluscos 6-Crustáceos 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.

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

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