

Menú BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Crema de calabacín y calabaza (14)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa española</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>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</p>	<p>2</p> <p>Arroz integral con cebolla, zanahoria y guisantes</p> <p>Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6)</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:396,30976 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</p>	<p>3</p> <p>Alubias blancas con verduras (14)</p> <p>Tortilla francesa (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>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</p>	<p>4</p> <p>Judías verdes con patatas eco</p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:529,47664 Prot (g): 26,9662 Lip (g): 26,52764 HC (g): 65,8632 VN 9 a 13 años: KCAL:687,632 Prot (g): 28,567 Lip (g): 28,857 HC (g): 73,904</p>	<p>5</p> <p>Escudella (1,9,11,12,14)</p> <p>Tortilla de patata con calabacín (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>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</p>
<p>8</p> <p> DÍA DE LA INMACULADA</p>	<p>9</p> <p>Arroz a la napolitana con salsa de tomate</p> <p>Contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>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</p>	<p>10</p> <p>Verdura tricolor ecológica (14)</p> <p>Lomo en salsa rubia con zanahoria (12)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>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</p>	<p>11</p> <p>Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11)</p> <p>Salmón al horno con hierbas provenzales (4,5,6)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz (14)</p> <p>Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>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): 35,589 Lip (g): 21,119 HC (g): 68,822</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas con calabaza</p> <p>Tortilla francesa (3)</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>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</p>
<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>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</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos estofados con verduras y huevo duro (3)</p> <p>Gallo San Pedro al horno (4,5,6)</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>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</p>	<p>17</p> <p>Judías verdes con patatas (14)</p> <p>Longaniza de cerdo con salsa de tomate (1,2,3,9,14)</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>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</p>	<p>18</p> <p>Lentejas estofadas eco (1,14)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz (14)</p> <p>Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>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</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con pasta y albóndigas (1,2,3,9,11,14)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (1,2,3,4,5,6,7,9,14)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>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:667,093 Prot (g): 29,558 Lip (g): 27,901 HC (g): 70,029</p>



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.

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 Pescado
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	>	lácteo