

Menú BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas estofadas con pimiento (1,14) Abadejo a la marinera (4,5,6) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:324,1 Prot: 26,034 Lip: 6,637 HC: 36,803 VN 9 a 13 años: KCAL:463 Prot: 28,727 Lip: 6,961 HC: 65,885	3 Sopa de ave con fideos integrales eco (1,9,11,12,14) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:399 Prot: 15,9251 Lip: 19,7128 HC: 67,35054 VN 9 a 13 años: KCAL:570 Prot: 16,868 Lip: 19,837 HC: 74,136	4 Alubias blancas estofadas con calabaza Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:322,9/63 Prot: 30,7/086 Lip: 33,7/41 HC: 69,70667 VN 9 a 13 años: KCAL:747,109 Prot: 31,644 Lip: 33,873 HC: 69,668	5 Arroz a la zaragozana (1,2,3,4,5,6,9,14) Merluza al horno ajoarriero (4,5,6,14) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Yogur (2) y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:402,5 Prot: 24,0735 Lip: 13,7335 HC: 76,44249 VN 9 a 13 años: KCAL:575 Prot: 26,181 Lip: 14,167 HC: 84,593	6 Crema de zanahoria (14) Estofado de pavo strogonoff con patata (14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:382,9 Prot: 25,756 Lip: 16,436 HC: 36,944 VN 9 a 13 años: KCAL:547 Prot: 28,449 Lip: 16,76 HC: 66,026
9 Espirales integrales con tomate (1,3,9,11) Hamburguesa de ternera al horno (2,3,9,14) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:455,7 Prot: 24,2936 Lip: 27,6609 HC: 62,74183 VN 9 a 13 años: KCAL:651 Prot: 25,256 Lip: 27,789 HC: 69,637	10 Lentejas al estilo de Ordesa (1,2,9,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:438,2 Prot: 26,3951 Lip: 18,5638 HC: 72,73254 VN 9 a 13 años: KCAL:438,2 Prot: 26,3951 Lip: 18,5638 HC: 72,73254	11 Menestra de verduras salteada (14) Pollo asado al limón (14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:473,9 Prot: 40,161 Lip: 23,812 HC: 39,939 VN 9 a 13 años: KCAL:677 Prot: 42,854 Lip: 24,136 HC: 59,021	12 Garbanzos ecológicos con espinacas Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:377,3 Prot: 27,7205 Lip: 14,3456 HC: 62,47163 VN 9 a 13 años: KCAL:539 Prot: 29,804 Lip: 14,783 HC: 70,595	13 Arroz con salsa de setas (2,3) Abadejo con salsa aurora (1,2,4,9,14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:324,8 Prot: 17,977 Lip: 6,376 HC: 49,225 VN 9 a 13 años: KCAL:464 Prot: 20,67 Lip: 6,7 HC: 78,307
16 Sopa de garbanzos con arroz (12,14) 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:312,9 Prot: 19,3596 Lip: 7,2249 HC: 63,54983 VN 9 a 13 años: KCAL:447 Prot: 20,322 Lip: 7,353 HC: 70,445	17 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	18 Trinchat (col y patata) (14) Salmón al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:344,4 Prot: 24,4026 Lip: 17,38 HC: 46,66297 VN 9 a 13 años: KCAL:492 Prot: 25,341 Lip: 17,512 HC: 53,531	19  LOS AMANTES DE TERUEL	
23 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	24 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	25 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	26 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	27 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

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

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.



FELIZ DÍA DE
San Valentín



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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Pasta/Arroz



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo