

marzo-26

Menú BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
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 kcal: 618 P: 37,7 L: 22,5 HC: 64,2 VN 9 a 13 kcal: 779 P: 48 L: 28 HC: 81	Verdura tricolor ecologica (14) Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 kcal: 544 P: 20,3 L: 9,3 HC: 88,1 VN 9 a 13 kcal: 686 P: 26 L: 12 HC: 111	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 kcal: 524 P: 26,6 L: 13,7 HC: 68,1 VN 9 a 13 kcal: 660 P: 34 L: 17 HC: 86	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 kcal: 767 P: 33,8 L: 37,1 HC: 66,1 VN 9 a 13 kcal: 967 P: 43 L: 47 HC: 83	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 kcal: 587 P: 21,9 L: 26,6 HC: 60,2 VN 9 a 13 kcal: 739 P: 28 L: 33 HC: 76
9	10	11	12	13
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 kcal: 664 P: 32,6 L: 17,6 HC: 90,6 VN 9 a 13 kcal: 837 P: 41 L: 22 HC: 114	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 kcal: 498 P: 16,6 L: 8,3 HC: 81,9 VN 9 a 13 kcal: 498 P: 16,6 L: 8,3 HC: 81,9	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 kcal: 669 P: 29 L: 26,5 HC: 74,4 VN 9 a 13 kcal: 843 P: 37 L: 33 HC: 94	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 kcal: 555 P: 22 L: 14,3 HC: 77,2 VN 9 a 13 kcal: 700 P: 28 L: 18 HC: 97	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 kcal: 476 P: 19,8 L: 7,9 HC: 78,9 VN 9 a 13 kcal: 599 P: 25 L: 10 HC: 99
16	17	18	19	20
Lentejas estofadas con pimiento (1,14) Abadejo a la marinera (4,5,6) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 kcal: 618 P: 29,3 L: 10,2 HC: 94,5 VN 9 a 13 kcal: 778 P: 37 L: 13 HC: 119	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 kcal: 581 P: 16,9 L: 20,9 HC: 74,2 VN 9 a 13 kcal: 778 P: 37 L: 13 HC: 119	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 kcal: 767 P: 33,8 L: 37,1 HC: 66,1 VN 9 a 13 kcal: 967 P: 43 L: 47 HC: 83	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 kcal: 529 P: 24 L: 12,2 HC: 78,4 VN 9 a 13 kcal: 666 P: 30 L: 15 HC: 99	Crema de zanahoria (14) Estofado de pavo stroganoff con patata (14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 kcal: 561 P: 30,3 L: 16,7 HC: 67,9 VN 9 a 13 kcal: 707 P: 38 L: 21 HC: 86
23	24	25	26	27
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 kcal: 647 P: 25,1 L: 27,8 HC: 69,2 VN 9 a 13 kcal: 779 P: 48 L: 28 HC: 81	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 kcal: 591 P: 24,6 L: 11,1 HC: 91,4 VN 9 a 13 kcal: 745 P: 31 L: 14 HC: 115	Menestra de verduras salteada (14) Pollo asado al limon (14) Fruta fresca y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 kcal: 693 P: 43,3 L: 25,3 HC: 69,5 VN 9 a 13 kcal: 873 P: 55 L: 32 HC: 88	Garbanzos ecologicos con espinacas Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) y Pan (1,3,7,14) VN 3-8 kcal: 534 P: 29,2 L: 16,1 HC: 67 VN 9 a 13 kcal: 673 P: 37 L: 20 HC: 84	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 kcal: 486 P: 21,4 L: 4,4 HC: 87,5 VN 9 a 13 kcal: 613 P: 27 L: 6 HC: 110
30	31	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		

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

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