

LUNES

3 VN 3-8 años kcal: 608,88 P: 19,78 L: 27,77 HC: 72,15
VN 9 a 13 años kcal: 797,04 P: 25,92 L: 36,40 HC: 94,45

JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA AL ACEITE DE AJO

POLLO AL CHILINDRÓN

1º - 2º -

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

MARTES

4 VN 3-8 años kcal: 603,6 P: 38,28 L: 10,08 HC: 83,28
VN 9 a 13 años kcal: 785,29 P: 49,73 L: 13,06 HC: 108,41

CREMA DE CALABACÍN

ALUBIAS CON VERDURAS Y PAVO

1º - 2º -

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

MIÉRCOLES

5 VN 3-8 años kcal: 593,25 P: 38,01 L: 23,31 HC: 54,81
VN 9 a 13 años kcal: 729 P: 46,8 L: 28,6 HC: 67,4

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE

SALCHICHAS A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA

1º 1, 3 2º 14

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

JUEVES

6 VN 3-8 años kcal: 609,03 P: 30,3 L: 20,31 HC: 75,75
VN 9 a 13 años kcal: 778 P: 38,7 L: 26 HC: 96,8

ARROZ CON VERDURAS

ABADEJO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

1º - 2º 4, 5, 6

YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO

VIERNES

7 VN 3-8 años kcal: 585,8 P: 23,12 L: 19,49 HC: 75,54
VN 9 a 13 años kcal: 748 P: 29,6 L: 24,9 HC: 96,5

LENTEJAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

1º 1 2º 3

FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

10 VN 3-8 años kcal: 593,64 P: 36,27 L: 16,68 HC: 63,72
VN 9 a 13 años kcal: 751 P: 48,3 L: 22,1 HC: 84,8

SOPA DE AVE CON FIDEOS

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

1º 1, 3 2º 3

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

11 VN 3-8 años kcal: 594 P: 29,88 L: 16,44 HC: 63,0
VN 9 a 13 años kcal: 731,25 P: 40,12 L: 22,15 HC: 84,62

BORRAJAS CON PATATAS

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

1º - 2º -

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

12 VN 3-8 años kcal: 608,95 P: 18,24 L: 19,66 HC: 84,45
VN 9 a 13 años kcal: 797,22 P: 23,90 L: 25,73 HC: 110,57

ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES

MERLUZA A LA VIZCAINA (SALSA DE VERDURAS)

1º 14 2º 4, 5, 6

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

13 VN 3-8 años kcal: 598,8 P: 35,64 L: 17,64 HC: 72,12
VN 9 a 13 años kcal: 766,36 P: 45,69 L: 22,61 HC: 92,34

CREMA DE CALABAZA

GARBANZOS CON VERDURAS Y HUEVO DURO

1º - 2º 3

YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO

14 VN 3-8 años kcal: 604,2 P: 37,71 L: 20,04 HC: 62,13
VN 9 a 13 años kcal: 791,44 P: 49,35 L: 26,31 HC: 81,36

ACELGAS CON PATATAS

CAELLA EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA

1º - 2º 4, 5, 6

FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

17 VN 3-8 años kcal: 607,2 P: 31,42 L: 28,95 HC: 60,89
VN 9 a 13 años kcal: 791,82 P: 38,18 L: 35,27 HC: 74,11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS

MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CON ENSALADA DE LECHUGA

1º - 2º 4, 5, 6

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

18 VN 3-8 años kcal: 583,68 P: 25,99 L: 12,19 HC: 89,94
VN 9 a 13 años kcal: 786,59 P: 35,10 L: 16,42 HC: 121,14

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE

ALBÓNDIGAS GUIADAS CON VERDURAS

1º - 2º 14

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

19 VN 3-8 años kcal: 600 P: 30,6 L: 18,6 HC: 74,7
VN 9 a 13 años kcal: 775 P: 39,4 L: 24,1 HC: 96,4

ESPAGUETIS EN SALSA DE TOMATE

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

1º 1, 3 2º 3

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

20

21

24 VN 3-8 años kcal: 605,12 P: 24,75 L: 14,19 HC: 72,16
VN 9 a 13 años kcal: 749,7 P: 34,62 L: 19,87 HC: 100,79

FIDEUÁ DE VERDURAS

SALMÓN CON SALSA DE PUERROS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

1º 1, 3 2º 4, 5, 6

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

25 VN 3-8 años kcal: 607,22 P: 21,82 L: 17,55 HC: 83,51
VN 9 a 13 años kcal: 797,31 P: 28,65 L: 23,02 HC: 109,76

CREMA DE VERDURAS

GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO

1º - 2º 4, 5, 6

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

26 VN 3-8 años kcal: 605,28 P: 31,71 L: 20,07 HC: 71,19
VN 9 a 13 años kcal: 795,34 P: 41,69 L: 26,37 HC: 93,66

JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR

POLLO AL CHILINDRÓN

1º - 2º -

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

27 VN 3-8 años kcal: 603 P: 30,4 L: 18,6 HC: 75
VN 9 a 13 años kcal: 777 P: 39,2 L: 24,0 HC: 96,8

LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

1º 1 2º 3

YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO

28 VN 3-8 años kcal: 583 P: 21,4 L: 24,3 HC: 61,7
VN 9 a 13 años kcal: 753 P: 27,6 L: 31,4 HC: 79,6

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA

1º - 2º 4, 5, 6

FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

ALÉRGICOS: 1-GLUTEN / 2-LECHE Y DERIVADOS / 3-HUEVO / 4-PESCADO / 5-MOLUSCOS / 6-CRUSTACEOS / 7-CACAHUETE / 8-FRUTOS SECOS / 9-SOJA / 10-SÉSAMO / 11-MOSTAZA / 12-APIO / 13-ALTRAMUCES / 14-DIOXIDOS 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.

03 Sostenibilidad

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

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.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...

Verdura > Pasta/Arroz
Pasta/Arroz > Verdura
Legumbres > Verdura Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz
Verdura
Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo > carne Pescado
Pescado > Huevo carne
Legumbres > Verdura Huevo
carne > Huevo Pescado

Fruta o Lácteo