

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>ALÉRGENOS: 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</p>			1	2
<p>5 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</p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º 1, 3 2º 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>6 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</p> <p>BORRAJAS CON PATATAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>7 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</p> <p>ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES</p> <p>MERLUZA A LA VIZCAINA (SALSA DE VERDURAS)</p> <p>1º 14 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>8 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</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS Y HUEVO DURO</p> <p>1º - 2º 3</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>9 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</p> <p>ACELGAS CON PATATAS</p> <p>CAELLA EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>12 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</p> <p>PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>13 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</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>1º - 2º 14</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>14 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</p> <p>ESPAGUETIS EN SALSA DE TOMATE</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º 1, 3 2º 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>15 VN 3-8 años kcal: 604,35 P: 30,77 L: 24,65 HC: 60,35 VN 9 a 13 años kcal: 761,94 P: 38,76 L: 31,04 HC: 76,02</p> <p>BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º - 2º -</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>16 VN 3-8 años kcal: 591,1 P: 18,28 L: 17,25 HC: 83,14 VN 9 a 13 años kcal: 743,68 P: 23,07 L: 21,61 HC: 104,49</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS Y CALAMAR</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>19 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</p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>SALMÓN CON SALSA DE PUERROS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º 1, 3 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>20 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</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>21 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</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>22 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</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º 1 2º 3</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>23 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</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>26 VN 3-8 años kcal: 604,5 P: 32,82 L: 20,73 HC: 68,63 VN 9 a 13 años kcal: 787,72 P: 42,86 L: 27,07 HC: 89,58</p> <p>PASTA CON VERDURAS ECO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º 1, 3 2º 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>27 VN 3-8 años kcal: 597,3 P: 30,1 L: 13,7 HC: 68,2 VN 9 a 13 años kcal: 785,12 P: 43,45 L: 19,82 HC: 98,56</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>LOMO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>28 VN 3-8 años kcal: 593 P: 21,4 L: 26,7 HC: 59,5 VN 9 a 13 años kcal: 765 P: 27,6 L: 34,4 HC: 76,8</p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y HUEVO DURO</p> <p>1º - 2º 1, 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>29 VN 3-8 años kcal: 604,24 P: 25,02 L: 19,92 HC: 75,62 VN 9 a 13 años kcal: 797,01 P: 33,01 L: 26,31 HC: 99,78</p> <p>COLIFLOR AL VAPOR CON PATATAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º - 2º -</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>30 VN 3-8 años kcal: 601,4 P: 28,52 L: 9,79 HC: 94,61 VN 9 a 13 años kcal: 744,94 P: 35,22 L: 12,13 HC: 117,09</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>

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



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo