

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

VN 3-8años: kcal:550,2/prot:32,2/lip:18,5/hc:54,9
VN 9-13años: kcal:709,9/prot:41,5/lip:23,9/hc:70,9

SOPA DE FIDEOS (1, 3, 9)

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) CON
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

9

VN 3-8años: kcal:633,1/prot:17,0/lip:10,9/hc:112,0
VN 9-13años: kcal:816,9/prot:21,9/lip:14,1/hc:144,5

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS SALTEADAS
(15)

PAVO GUISADO CON VERDURAS (-)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

10

VN 3-8años: kcal:599,7/prot:34,5/lip:16,5/hc:73,1
VN 9-13años: kcal:773,8/prot:44,5/lip:21,2/hc:94,4

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y POLLO (-)

MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4) CON
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

11

VN 3-8años: kcal:542,7/prot:19,2/lip:23,5/hc:55,1
VN 9-13años: kcal:700,2/prot:24,7/lip:30,3/hc:71,1

CREMA DE VERDURAS (-)

GARBANZOS CON VERDURAS Y MERLUZA (4, 15)

YOGUR NATURAL (2) Y PAN BLANCO (1)

12

VN 3-8años: kcal:580,7/prot:26,3/lip:12,3/hc:81,0
VN 9-13años: kcal:749,3/prot:33,9/lip:15,8/hc:104,6

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (-)

SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) CON
ENSALADA DE LECHUGA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN INTEGRAL (1)

15

VN 3-8años: kcal:569,1/prot:39,8/lip:13,0/hc:67,9
VN 9-13años: kcal:734,3/prot:51,3/lip:16,7/hc:87,6

JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA AL ACEITE
DE AJO (15)

POLLO AL CHILINDRÓN (-)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

16

VN 3-8años: kcal:524,2/prot:17,3/lip:18,5/hc:64,3
VN 9-13años: kcal:676,4/prot:22,4/lip:23,8/hc:82,9

CREMA DE CALABACÍN (-)

ALUBIAS CON VERDURAS Y PAVO (15)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

17

VN 3-8años: kcal:785,2/prot:41,4/lip:36,9/hc:69,2
VN 9-13años: kcal:1013,1/prot:53,4/lip:47,6/hc:89,3

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE
(1, 9)

SALCHICHAS A LA PLANCHA (1, 2, 3, 9, 14) CON
ENSALADA DE LECHUGA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

18

VN 3-8años: kcal:534,4/prot:21,9/lip:10,2/hc:81,3
VN 9-13años: kcal:689,6/prot:28,3/lip:13,1/hc:104,9

ARROZ CON VERDURAS (-)

ABADEJO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) CON
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)

YOGUR NATURAL (2) Y PAN BLANCO (1)

19

VN 3-8años: kcal:465,4/prot:21,0/lip:15,2/hc:45,8
VN 9-13años: kcal:600,6/prot:27,1/lip:19,6/hc:59,1

LENTEJAS CON VERDURAS (1, 15)

TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA
Y ZANAHORIA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN INTEGRAL (1)

22

VN 3-8años: kcal:596,0/prot:24,2/lip:24,5/hc:65,7
VN 9-13años: kcal:769,0/prot:31,3/lip:31,6/hc:84,8

SOPA DE AVE CON FIDEOS (1, 3, 9)

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) CON ENSALADA
DE LECHUGA Y MAÍZ (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

23

VN 3-8años: kcal:573,4/prot:38,7/lip:12,9/hc:67,0
VN 9-13años: kcal:739,8/prot:49,9/lip:16,7/hc:86,5

BORRAJAS CON PATATAS (-)

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (-) CON
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

24

VN 3-8años: kcal:600,0/prot:34,1/lip:15,4/hc:78,7
VN 9-13años: kcal:774,2/prot:44,0/lip:19,9/hc:101,6

ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES (14)

MERLUZA A LA VIZCAINA (SALSA DE VERDURAS) (4)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

25

VN 3-8años: kcal:609,0/prot:31,5/lip:31,9/hc:45,2
VN 9-13años: kcal:785,8/prot:40,7/lip:41,1/hc:58,3

CREMA DE CALABAZA (-)

GARBANZOS CON VERDURAS Y HUEVO DURO (3, 15)

YOGUR NATURAL (2) Y PAN BLANCO (1)

26

VN 3-8años: kcal:612,0/prot:23,5/lip:16,1/hc:80,3
VN 9-13años: kcal:760,7/prot:30,4/lip:20,8/hc:107,8

ACELGAS CON PATATAS (-)

CAELLA EN SALSA DE VERDURAS (4) CON ENSALADA
DE LECHUGA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN INTEGRAL (1)

29

VN 3-8años: kcal:588,6/prot:32,2/lip:20,3/hc:59,2
VN 9-13años: kcal:759,4/prot:41,5/lip:26,1/hc:76,4

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (-)

MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4) CON
ENSALADA DE LECHUGA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

30

VN 3-8años: kcal:539,0/prot:25,4/lip:11,2/hc:78,9
VN 9-13años: kcal:695,5/prot:32,8/lip:14,5/hc:101,8

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (-)

ALBÓNDIGAS GUISADAS CON VERDURAS (1, 2, 3, 9,
14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

*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.

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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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
carne	Huevo Pescado
Fruta	Lácteo