

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

1

2

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

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

JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA (15)**POLLO AL CHILINDRÓN (-)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)**

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

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y PATATAS (15)**FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA (4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)**

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

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE (1, 9, 11)**SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (1, 2, 3, 9, 14) CON ENSALADA DE LECHUGA (14)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)**

VN 3-8años: kcal:555,4/prot:24,3/lip:13,4/hc:73,9
VN 9-13años: kcal:716,7/prot:31,4/lip:17,3/hc:95,4

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS SALTEADAS (15)**TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA (14)****YOGUR NATURAL (2) Y PAN BLANCO (1)**

VN 3-8años: kcal:544,5/prot:31,4/lip:20,1/hc:54,8
VN 9-13años: kcal:702,6/prot:40,5/lip:26,0/hc:70,7

SOPA DE AVE CON FIDEOS (1, 3, 9, 12)**SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN INTEGRAL (1)**

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

ARROZ CON VERDURAS (-)**PAVO ESTOFADO CON VERDURAS (-)****YOGUR NATURAL (2) Y PAN BLANCO (1)**

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

LENTEJAS CON VERDURAS (1, 15)**TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN INTEGRAL (1)**

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

BORRAJA CON PATATA (-)**CAELLA EN SALSA VERDE CON GUIANTES (4, 15)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)**

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 CALABAZA (-)**TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)**

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

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (15)**MERLUZA A LA VIZCAÍNA (4)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)**

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

SOPA DE AVE CON FIDEOS (1, 3, 9, 12)**JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (-) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)****YOGUR NATURAL (2) Y PAN BLANCO (1)**

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

ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES (-)**TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA (14)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN INTEGRAL (1)**

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

BRÓCOLI CON PATATAS AL VAPOR (-)**JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES (-) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)**

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

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (-)**ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS (1, 2, 3, 9, 14)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)**

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

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (-)**MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)**

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

ESPAGUETIS EN SALSA DE TOMATE (1, 3, 9)**TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)****YOGUR NATURAL (2) Y PAN BLANCO (1)**

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

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y PATATAS (15)**PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN (14) CON ENSALADA DE LECHUGA (14)****FRUTA FRESCA (-) Y PAN INTEGRAL (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...



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