

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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 (-)

ABADEJO EN SALSA VERDE CON GUISANTES (4, 15)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

3

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)

4

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 GUIADOS CON VERDURAS (15)

MERLUZA A LA VIZCAÍNA (4)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

5

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)

6

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)

9

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)

10

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)

11

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)

12

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)

13

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)

16

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

JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR (15)

POLLO AL CHILINDRÓN (-)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

17

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

CREMA DE VERDURAS (-)

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

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

18

VN 3-8años: kcal:712,0/prot:43,4/lip:25,6/hc:71,6
VN 9-13años: kcal:918,7/prot:56,0/lip:33,1/hc:92,4

FIDEUÁ DE VERDURAS (1, 3, 9)

SALMÓN EN SALSA DE PUERROS (4)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

19

VN 3-8años: kcal:523,0/prot:22,4/lip:7,8/hc:78,9
VN 9-13años: kcal:674,8/prot:28,9/lip:10,1/hc:101,8

LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (1, 15)

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

YOGUR NATURAL (2) Y PAN BLANCO (1)

20

VN 3-8años: kcal:533,7/prot:15,5/lip:17,7/hc:68,7
VN 9-13años: kcal:688,6/prot:19,9/lip:22,9/hc:88,6

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS (-)

ABADEJO EN SALSA DE TOMATE (4) CON ENSALADA DE LECHUGA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN INTEGRAL (1)

23

VN 3-8años: kcal:550,7/prot:17,6/lip:13,3/hc:75,1
VN 9-13años: kcal:710,5/prot:22,7/lip:17,2/hc:96,9

LENTEJAS CON VERDURITAS (1, 15)

LOMO CON PIMIENTO Y CEBOLLA (-)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

24

VN 3-8años: kcal:604,8/prot:40,0/lip:13,0/hc:71,6
VN 9-13años: kcal:780,3/prot:51,6/lip:16,8/hc:92,4

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (-)

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

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

25

VN 3-8años: kcal:608,4/prot:28,5/lip:14,5/hc:84,4
VN 9-13años: kcal:785,0/prot:36,7/lip:18,7/hc:108,9

COLIFLOR AL VAPOR CON PATATAS (-)

JAMONCITOS DE POLLO CON HIERBAS PROVENZALES (-) CON ENSALADA DE LECHUGA (14)

HELADO SIN AZUCAR (2, 3, 8, 9) Y PAN BLANCO (1)

26

VN 3-8años: kcal:551,3/prot:18,8/lip:7,9/hc:91,4
VN 9-13años: kcal:711,3/prot:24,4/lip:10,2/hc:118,0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (15)

MERLUZA EN SALSA VERDE (4, 15)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

27

VN 3-8años: kcal:582,4/prot:17,2/lip:26,7/hc:58,9
VN 9-13años: kcal:751,5/prot:22,2/lip:34,5/hc:76

MACARRONES CON PISTO DE VERDURAS (1, 3, 9)

PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN (14) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN INTEGRAL (1)

30

31

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



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