

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06 PÁSATE A LA FRUTA
Potaje de lentejas Tortilla española Tomates aliñados con orégano Fruta / pan 568,3kcal - prot:17,1g - lip:8,4g - hc:77,2g 1 3 14	Crema de calabaza y zanahoria Espaguetis a la boloñesa Yogur / pan 526,6kcal - prot:37,2g - lip:23,6g - hc:38,8g - sal:1,0g 1 2 5 14	Sopa de pescado Dorado al horno con ajo y perejil Menestra de verduras salteadas Fruta / pan 580,7kcal - prot:19,8g - lip:19,0g - hc:71,9g - sal:1,2g 1 3 4 5 6	Potaje de alubias con verduras Arroz amarillo con pollo y verduras Yogur / pan 519,6kcal - prot:28,2g - lip:13,9g - hc:68,4g - sal:1,6g 1 2	Sopa de picadillo Lomo de cerdo con pimiento y cebolla Papas cocidas Melón / pan  541,2kcal - prot:29,7g - lip:19,2g - hc:58,8g - sal:1,2g 1 3
09	10	11	12 UN PASEO POR LAS ISLAS: IBIZA	13
Potaje de lentejas Churros de pescado Ensalada mixta Fruta / pan 501,2kcal - prot:38,2g - lip:13,8g - hc:52,0g - sal:1,2g 1 2 3 4 5 6 14	Crema de acelgas Fideuá mixta de cerdo y pollo Yogur / pan 608,8kcal - prot:25,7g - lip:30,5g - hc:55,7g - sal:1,5g 1 2 3	Potaje de judías pintas Revuelto de jamón york con papas Fruta / pan 570,3kcal - prot:21,0g - lip:13,7g - hc:67,7g - sal:1,6g 1 3 9	Sopa de ave con fideos Bullit de peix (guiso de pescado con papas) Yogur / pan 571,7kcal - prot:19,4g - lip:13,5g - hc:91,2g - sal:1,4g 1 2 3 4 5 6	Crema de calabacín y zanahoria Arroz con ternera al curry Fruta / pan 554,1kcal - prot:23,9g - lip:7,8g - hc:79,5g - sal:1,1g 1 10 11 12
16	17	18	19	20 
Crema de calabaza Hamburguesa de ave en salsa casera Menestra de verduras salteada Fruta / pan 638,1kcal - prot:39,2g - lip:27,1g - hc:56,1g - sal:1,6g 1 9	Sopa de estrellas Dorado al horno con ajo y perejil Papas cocidas Yogur / pan 500,9kcal - prot:16,3g - lip:11,4g - hc:78,5g - sal:1,4g 1 2 3 4	Potaje de verduras Tortilla española Ensalada de tomate Fruta / pan 524,3kcal - prot:19,2g - lip:18,9g - hc:62,8g - sal:1,2g 1 3 5 14	Sopa de fideos Ropa vieja Yogur / pan 528,5kcal - prot:25,5g - lip:12,1g - hc:76,7g - sal:1,1g 1 2 3	Crema de hortalizas Pizza de jamón Helado / pan 766,2kcal - prot:37,5g - lip:34,4g - hc:73,3g - sal:1,1g 1 2 3 4 5 6 8 9
23	24	25	26	27
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones
30		02		
 Vacaciones	 https://blog.colechef.com/es/			

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 del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------------|---------------------|-----------|------------|---------------------|
| 1 GLUTEN | 3 HUEVO | 5 MOLUSCOS | 7 CACAHUETES | 9 SOJA | 11 MOSTAZA | 13 ALTRAMUCES |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CÁSCARA | 10 SÉSAMO | 12 APIO | 14 AZUFRE Y SULFITO |

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



Verdura



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Fruta



lácteo