

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01  06 Sopa de letras Churros de pescado fritos Ensalada variada con huevo Fruta / pan o pan integral 539,4kcal - prot:18,7g - lip:19,1g - hc:70,1g 13 Potaje de espinacas y garbanzos Tortilla española al horno Ensalada de remolacha Fruta / pan o pan integral 573,2kcal - prot:19,8g - lip:11,1g - hc:92,0g 20 Potaje de alubias blancas Fideuá de verduras con guisantes Fruta / pan o pan integral 495,1kcal - prot:18,1g - lip:1,2g - hc:77,8g 27 Potaje de berros con judías pintas Espirales tricolor con salsa de calabaza y champiñones Ensalada de tomates y pepino Fruta / pan o pan integral 682,2kcal - prot:17,2g - lip:29,4g - hc:81,4g	02  https://blog.colechef.com/es/ 07 Crema de calabaza Moros y cristianos (judías pintas con arroz) Fruta / pan o pan integral 494,2kcal - prot:14,4g - lip:8,4g - hc:82,4g 14 Sopa de ave con arroz Guiso de marmitako de dorado con papas Yogur natural / pan o pan integral 527,3kcal - prot:15,8g - lip:18,7g - hc:65,4g 21 Crema de puerro y calabaza Arroz meloso de dorado Ensalada de col y zanahoria Fruta / pan o pan integral 512,4kcal - prot:14,1g - lip:10,6g - hc:86,2g 28 Sopa de pescado con arroz Pollo al horno con limón Zanahorias salteadas Yogur natural / pan o pan integral 470,3kcal - prot:19,1g - lip:18,7g - hc:53,4g	03 Crema de guisantes y zanahorias Macarrones en salsa napolitana con atún Ensalada mixta Fruta / pan o pan integral 541,4kcal - prot:17,5g - lip:14,1g - hc:80,6g 08 Caldo de papas y cilantro Dorado al horno a la vizcaína Zanahorias encebolladas salteadas Fruta / pan o pan integral 405,3kcal - prot:21,7g - lip:16,4g - hc:39,3g 15 Crema de calabacín Pasta integral con pollo en salsa casera Tomates aliñados con óregano Fruta / pan o pan integral 522,5kcal - prot:27,6g - lip:16,8g - hc:63,2g 22 Sopa de picadillo de huevo con arroz Pollo asado con ajo y perejil Ensalada de tomates Fruta / pan o pan integral 443,4kcal - prot:22,9g - lip:12,4g - hc:55,9g 29 Crema de batata y verduras Paella de carne (cerdo) Ensalada de tomates Fruta / pan o pan integral 538,0kcal - prot:15,7g - lip:12,7g - hc:86,5g	04 Sopa de estrellas Dorado al horno a la mediterránea Papas cocidas Fruta / pan o pan integral 499,3kcal - prot:24,7g - lip:12,1g - hc:62,0g 09 Potaje de lentejas Espaguetis a la boloñesa Ensalada de tomates Yogur sabor / pan o pan integral 667,2kcal - prot:29,3g - lip:18,9g - hc:89,7g 16 Sopa de estrellas Cerdo asado en salsa de zanahorias Judías verdes al ajillo al horno Fruta / pan o pan integral 499,9kcal - prot:15,6g - lip:12,7g - hc:74,9g 23 Rancho canario Dorado al horno con mojo verde Ensalada variada con huevo Yogur sabor / pan o pan integral 585,8kcal - prot:39,8g - lip:24,0g - hc:50,7g 30 Crema de calabaza y zanahoria Dorado al horno encebollado Papas cocidas Fruta / pan o pan integral 606,2kcal - prot:40,1g - lip:26,3g - hc:50,3g	05 Crema de acelgas Arroz milanese veggie con champiñones y guisantes Fruta / pan o pan integral 470,4kcal - prot:10,2g - lip:7,3g - hc:86,6g 10 Sopa de picadillo con huevo y arroz Pollo asado con pimiento y cebolla Ensalada tricolor Fruta / pan o pan integral 597,2kcal - prot:40,3g - lip:24,0g - hc:52,8g 17 Crema de zanahorias y puerros Lentejas con arroz Ensalada de lechuga, tomate y millo Fruta / pan o pan integral 521,1kcal - prot:34,2g - lip:18,4g - hc:50,9g 24 JORNADA AMERICANA Crema de hortalizas Hamburguesa de ave con salsa barbacoa Papas fritas Fruta / pan o pan integral 842,1kcal - prot:31,8g - lip:38,5g - hc:82,5g 31 No lectivo

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



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Pescado



carne



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo