

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
 Festivo	Potaje de espinacas y garbanzos Tortilla española al horno Ensalada de remolacha Yogur sabor / pan o pan integral 527,3kcal - prot:15,8g - lip:18,7g - hc:65,4g 1 2 3 14	Crema de calabacín Pasta integral con pollo en salsa casera Fruta / pan o pan integral 522,5kcal - prot:27,8g - lip:16,8g - hc:63,2g 1 5 9 11	Sopa de estrellas Cerdo asado en salsa de zanahorias Judías verdes al ajillo con papas dado al horno Fruta / pan o pan integral 499,9kcal - prot:15,8g - lip:12,7g - hc:74,9g 1 5 9 11 14	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:50,8g 1 14
09	10	11	12	13
Potaje de alubias blancas Albóndigas de ave al horno en salsa Papas cocidas Fruta / pan o pan integral 495,1kcal - prot:18,1g - lip:11,2g - hc:77,8g 1 9 14	Crema de puerro y calabaza Paella de pescado (dorado) Ensalada de col y zanahoria Fruta / pan o pan integral 512,4kcal - prot:14,1g - lip:10,6g - hc:86,3g 1 4 14	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:55,5g 1 5 14	Crema de hortalizas Macarrones a la boloñesa de lentejas Yogur natural / pan o pan integral 585,8kcal - prot:39,8g - lip:24,0g - hc:50,7g 1 2 3 6 9 11	Rancho canario Dorado al horno con mojo verde Ensalada variada con huevo Fruta / pan o pan integral 842,1kcal - prot:31,8g - lip:38,5g - hc:82,5g 1 5 4 9 11 14
16	17	18	19	20 JORNADA 'DÍA DE LAS LEGUMBRES'
 No lectivo	 Festivo	Crema de batata y verduras Espirales tricolor con salsa de tomate y atún Ensalada de tomates Fruta / pan o pan integral 538,0kcal - prot:15,7g - lip:12,7g - hc:86,5g 1 3 4 9 11 14	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 1 4 14	Crunchybanzos (snack de garbanzos) Huevos estrellados con papas dado Ensalada tricolor Fruta / pan o pan integral 432,0kcal - prot:19,8g - lip:12,9g - hc:55,7g 1 3 14 
23	24	25	26	27
Sopa de ave con arroz Hamburguesa de ave al horno en salsa Ensalada variada con aceitunas Fruta / pan o pan integral 662,8kcal - prot:26,2g - lip:32,8g - hc:62,8g 1 9 14	Crema de judías verdes, calabacín y verduras Ropa vieja vegetal con papas dado Fruta / pan o pan integral 556,7kcal - prot:17,1g - lip:14,4g - hc:81,9g 1 14	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Menestra de verduras salteada Fruta / pan o pan integral 576,4kcal - prot:39,8g - lip:22,7g - hc:50,9g 1 3 9 11	Potaje de lentejas Tortilla española al horno Ensalada de tomate y zanahoria Yogur natural / pan o pan integral 580,1kcal - prot:22,0g - lip:19,2g - hc:72,3g 1 2 3 6 14	Crema de calabacín y zanahoria Dorado al horno con mojo verde Ensalada de remolacha Fruta / pan o pan integral 626,9kcal - prot:35,4g - lip:19,5g - hc:61,5g 1 4 14
	 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



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo