

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Sopa de picadillo de huevo con arroz	Rancho canario	Crema de berros	Potaje de alubias con verduras	Crema de hortalizas
Croquetas de pollo fritas	Cerdo asado en su jugo	Dorado al horno en adobo	Macarrones integrales con tomate y atún	Rehogado de lentejas con arroz
Ensalada mixta	Coliflor al ajillo al horno	Ensalada variada con huevo	Ensalada tricolor	
Fruta / pan o pan integral	Yogur sabor / pan o pan integral	Fruta / pan o pan integral	Fruta / pan o pan integral	Fruta / pan o pan integral
589,1kcal - prot:33,2g - lip:20,1g - hc:61,9g	579,5kcal - prot:36,8g - lip:20,6g - hc:57,1g	648,1kcal - prot:28,3g - lip:23,4g - hc:55,5g	653,4kcal - prot:23,5g - lip:15,6g - hc:94,3g	557,5kcal - prot:19,8g - lip:8,0g - hc:95,5g
1 2 3 14	1 2 3 9 11	1 3 4 14	1 3 4 11 14	1
09	10	11	12	13
Crema de calabacín	Crema de batata, puerro y calabaza	Sopa de fideos	Potaje de judías pintas	Sopa de verduras con arroz
Coditos con jamón en salsa casera	Guiso de garbanzos con verduras y papas	Estofado de ternera a la jardinera	Huevos estrellados con papas	Dorado al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate y millo			Ensalada de tomate	Ensalada tropical
Fruta / pan o pan integral	Fruta / pan o pan integral	Fruta / pan o pan integral	Yogur natural / pan o pan integral	Fruta / pan o pan integral
522,6kcal - prot:14,5g - lip:11,6g - hc:86,1g	571,9kcal - prot:25,8g - lip:19,7g - hc:73,5g	633,6kcal - prot:35,4g - lip:17,5g - hc:68,9g	610,4kcal - prot:26,7g - lip:20,4g - hc:70,4g	614,8kcal - prot:28,7g - lip:10,9g - hc:58,4g
1 3 9 11 14	1	1 3 9 11	1 2 3 14	1 4 14
16	17	18	19	20
Potaje de alubias blancas	Sopa de pescado con arroz	Crema de guisantes y zanahorias	Sopa de estrellas	Crema de acelgas
Tortilla española al horno	Pollo asado al ajillo	Espirales en salsa napolitana con atún	Dorado al horno a la mediterránea	Arroz milanese veggie con champiñones y guisantes
Ensalada de col, millo y zanahoria	Tomates aliñados	Ensalada mixta	Papas arrugadas	
Fruta / pan o pan integral	Yogur sabor / pan o pan integral	Fruta / pan o pan integral	Fruta / pan o pan integral	Fruta / pan o pan integral
595,5kcal - prot:19,4g - lip:19,1g - hc:76,1g	574,7kcal - prot:37,1g - lip:23,2g - hc:51,5g	541,4kcal - prot:17,5g - lip:14,1g - hc:80,6g	469,3kcal - prot:24,7g - lip:12,1g - hc:62,0g	470,4kcal - prot:10,2g - lip:7,3g - hc:86,6g
1 3 14	1 2 4 14	1 3 4 9 11 14	1 3 4 9 11	1
23	24	25	26	27 JORNADA 'HOLLYWOOD'
Crema de calabaza	Crema de hortalizas	Sopa de letras	Potaje de lentejas	Sopa de verduras con estrellas
Rehogado de judías pintas con arroz (moros y cristianos)	Espaguetis a la boloñesa de ternera	Dorado al horno a la vizcaína	Pollo asado con pimiento y cebolla	Churros de pescado (merluza) fritos
		Zanahorias encebolladas salteadas	Ensalada variada con huevo	Papas fritas
Fruta / pan o pan integral	Fruta / pan o pan integral	Fruta / pan o pan integral	Yogur natural / pan o pan integral	Fruta / pan o pan integral
539,4kcal - prot:18,7g - lip:19,1g - hc:70,1g	494,2kcal - prot:14,4g - lip:8,4g - hc:82,4g	405,3kcal - prot:21,7g - lip:16,4g - hc:39,3g	667,2kcal - prot:29,3g - lip:18,8g - hc:89,7g	597,2kcal - prot:40,3g - lip:24,0g - hc:52,8g
1	1 3 9 11	1 3 4 9 11	1 2 14	1 2 3 4 5 6 9 11
	 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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo