

### LUNES

4

- Espirales integrales con salsa de tomate
- Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y brotes de soja
- Pan del día
- logurt natural

VN 3 a 8 años: 626kcal – Prot: 28,1g – Lip: 29,8g – HC: 57,8g  
VN 9 a 13 años: 796kcal – Prot: 35,7g – Lip: 37,8 g – HC: 73,4g

11

- Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla)
- Merluza en salsa marinera (tomate,pimiento rojo y verde,cebolla zanahoria) con ensalda de lechuga, maíz v aceitunas
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 373kcal – Prot: 21,9g – Lip: 6,7g – HC: 52,4 g  
VN 9 a 13 años: 474kcal – Prot: 27,8g – Lip: 8,5 g – HC: 66,5g

18

### DIA DEL CELÍACO

- Sopa (pasta s/gluten) de pescado(patata, tomate)
- Albóndigas mixtas al horno con salsa española(cebolla,puerro, zanahoria, tomate)
- Degustación de pan sin gluten
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 469kcal – Prot:25,5g – Lip: 9,9g – HC: 598g  
VN 9 a 13 años: 596kcal – Prot: 32,1g – Lip: 12,6g – HC: 76,0g

25

- Crema de calabacín
- Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y perejil y ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 444kcal – Prot: 25,1g – Lip: 14,7g – HC: 50,0 g  
VN 9 a 13 años: 564kcal – Prot: 31,9g – Lip: 18,6 g – HC: 63,6g

### FRUTA DE TEMPORADA



### MARTES

5

- Lentejas al estilo de Ordesa (champiñon, patata, morcilla, bacon,tomate)
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 506kcal – Prot:30,8g – Lip: 15,5g – HC: 59,3 g  
VN 9 a 13 años: 643kcal – Prot: 39,2g – Lip: 19,7 g – HC: 75,4g

12

### JORNADA ESPECIAL VERDI-PASTA



- PASTA A LA FLORENTINA
- Tortilla de patata y calabacín con ensalda de lechuga v zanahoria
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 509kcal – Prot: 32,8g – Lip: 20,6g – HC: 44,6 g  
VN 9 a 13 años: 646kcal – Prot: 41,7g – Lip: 26,2 g – HC: 56,6g

19

- Alubias blancas estofadas con pimientos
- Abadejo en salsa de calabacin y cebolla con ensalda de lechuga y tomate
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 623 kcal – Prot: 22,0g – Lip: 13,6g – HC: 97,5g  
VN 9 a 13 años: 792kcal – Prot: 28,0g – Lip: 17,3g – HC: 123,9g

26

- Macarrones integrales con salsa de tomate y queso rallado
- Skipper de bacalao frito con ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan integral
- logurt natural

VN 3 a 8 años: 562kcal – Prot: 26,9g – Lip: 21,0g – HC: 62,9g  
VN 9 a 13 años: 714kcal – Prot: 34,2g – Lip: 26,6 g – HC: 79,9g

### PAN LOCAL - PAN INTEGRAL



### MIÉRCOLES

6

- Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla)
- Pollo asado al limon
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 634 kcal – Prot: 41,1g – Lip: 23,1g – HC: 62,8 g  
VN 9 a 13 años: 806kcal – Prot: 52,2g – Lip: 29,4g – HC: 79,8g

13

- Trinchat (col y patata hervida)
- Pollo a la italiana (tomate, champiñon) con ensalda de lechuga y brotes de soja
- Pan del día
- logurt natural

VN 3 a 8 años: 509kcal – Prot: 32,8g – Lip: 20,6g – HC: 44,6 g  
VN 9 a 13 años: 646kcal – Prot: 41,7g – Lip: 26,2 g – HC: 56,6g

20

- Arroz a la hortelana (calabacin zanahoria,p rojo,verde,tomate)
- Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria
- Pan del día
- logurt natural

VN 3 a 8 años: 623 kcal – Prot: 22,0g – Lip: 13,6g – HC: 97,5g  
VN 9 a 13 años: 792kcal – Prot: 28,0g – Lip: 17,3g – HC: 123,9g

27

- Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes)
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y brotes de soja
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 522kcal – Prot: 21,6g – Lip: 13,8g – HC: 71,2 g  
VN 9 a 13 años: 664kcal – Prot: 27,5g – Lip: 17,5 g – HC: 90,4g

### ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA LAS ENSALDAS



### JUEVES

7

- Alubias blancas estofadas con calabaza
- Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla)
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 533kcal – Prot: 22,8g – Lip: 10,8g – HC: 77,5g  
VN 9 a 13 años: 678kcal – Prot: 28,9g – Lip: 13,7 g – HC: 98,5g

14

- Garbanzos con verduras (zanahoria, calabacin, cebolla, pimientos)
- Estofado de cerdo al estilo maño (patata,aceitunas,cebolla huevo, bacon tomate)
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 574kcal – Prot: 36,9g – Lip: 17,2g – HC: 61,4 g  
VN 9 a 13 años: 730kcal – Prot: 46,9g – Lip: 21,8g – HC: 78,1g

21

- Crema de zanahoria
- Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) y ensalada de
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 500kcal – Prot: 27,7g – Lip: 14,0g – HC: 60,8g  
VN 9 a 13 años: 635kcal – Prot: 35,2g – Lip: 17,8 g – HC: 77,2g

28

- Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla)
- Guiso de cerdo estofado con pera
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 560kcal – Prot: 31,7g – Lip: 16,3g – HC: 67,5 g  
VN 9 a 13 años: 712kcal – Prot: 40,3g – Lip: 20,8g – HC: 85,8g

### P.I. = PROXIMIDAD



### VIERNES

8

- Arroz con setas
- Abadejo con salsa aurora y calabacín (tomate,bechamel) con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 447kcal – Prot: 19,0g – Lip: 4,1g – HC: 81,1 g  
VN 9 a 13 años: 568 kcal – Prot: 24,1g – Lip: 5,2 g – HC: 103,1g

15

- Arroz con salsa de tomate
- Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes)
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 545kcal – Prot: 19,1g – Lip: 5,7g – HC: 93,3 g  
VN 9 a 13 años: 692kcal – Prot: 24,3g – Lip: 7,3 g – HC: 126,2g

22

- Espirales integrales a la siciliana (pasta integral, aceituna, cebolla, tomate)
- Tortilla de patata y espinacas con ensalada de lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 523kcal – Prot: 16,5g – Lip: 16,8g – HC: 73,8 g  
VN 9 a 13 años: 664 kcal – Prot: 20,9g – Lip: 21,3g – HC: 93,8g

29

- Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, berenjena, tomate)
- Crema de garbanzos
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 587kcal – Prot: 17,8g – Lip: 8,6g – HC: 104,6 g  
VN 9 a 13 años: 746kcal – Prot: 22,6g – Lip: 10,9g – HC: 133,0g

*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.

# Recomendador de cenas

### Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

### Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

---