

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

- Patatas estofadas
- Gallo San Pedro con salsa de tomillo y limón con ensalada de lechuga y maíz
- Pan del día
- Yogur natural La Fageda

553,51kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:77,96g

2

- Crema de verduras
- Estofado de cerdo estilo habanero
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

514,42kcal - Prot:18,38g - Lip:7,19g - HC:88,28g

3

- Arroz con verduras
- Lentejas estofadas con cebolla
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

516,43kcal - Prot:30,69g - Lip:15,14g - HC:60,72g

6

- Crema de calabacín y calabaza
- Contramuslo de pollo en salsa española
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

528,52kcal - Prot:31,6g - Lip:17g - HC:58,43g

7

- Arroz con cebolla, zanahoria, guisantes y tomate
- Abadejo con salsa calabacín y cebolla y ensalada de lechuga v zanahoria
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

544,04kcal - Prot:22,33g - Lip:11,g - HC:84,43g

8

- Coditos con salsa Aurora
- Alubias blancas guisadas con verduras
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

539,3kcal - Prot:18,01g - Lip:7,84g - HC:89,32g

9

- Judías verdes con patatas
- Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Yogur natural La Fageda

653,79kcal - Prot:44,43g - Lip:20,99g - HC:67,68g

10

- Escudella (pasta+garbanzos)
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga v zanahoria
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

658,13kcal - Prot:19,77g - Lip:22,38g - HC:86,89g

13

FESTIVO

14

- Verduras tricolor
- Lentejas con verduras
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

544,42kcal - Prot:20,28g - Lip:9,27g - HC:88,1g

15

- Espirales integrales a la italiana con queso
- Salmón al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

523,88kcal - Prot:26,62g - Lip:13,67g - HC:68,06g

16

- Alubias blancas con calabaza
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

522,73kcal - Prot:25,06g - Lip:15,92g - HC:65,74g

17

- Sopa de picadillo con huevo
- Abadejo a la marinera con guisantes
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

586,76kcal - Prot:21,94g - Lip:26,58g - HC:60,24g

20

- Sopa de pescado con galets
- Pollo provenzal con aceitunas y ensalada con lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

664,07kcal - Prot:32,57g - Lip:17,57g - HC:90,63g

21

- Macarrones con calabacín y zanahoria
- Garbanzos estofados con verduras y huevo
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

497,60kcal - Prot:16,56g - Lip:8,28g - HC:81,90g

22

- Judía verde y patata
- Longaniza de cerdo con salsa de tomate y ensalada de lechuga y aceitunas
- Pan del día
- Yogur natural La Fageda

669,30kcal - Prot:28,98g - Lip:26,54g - HC:74,38g

23

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

555,24kcal - Prot:22,02g - Lip:14,31g - HC:77,21g

24

- Arroz con salsa de tomate
- Merluza al horno en salsa verde
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

475,77kcal - Prot:19,81g - Lip:7,86g - HC:78,63g

27

- Macarrones a la napolitana
- Lentejas estofadas con pimiento
- Pan del día
- Yogur natural La Fageda

617,66kcal - Prot:29,32g - Lip:10,24g - HC:94,54g

28

- Sopa de ave con fideos integrales ECO
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

581,01kcal - Prot:16,91g - Lip:20,95g - HC:74,19g

29

- Alubias guisadas con calabaza
- Cinta de lomo asada con salsa rubia y ensalada de lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

767,37kcal - Prot:33,8g - Lip:37,1g - HC:66,12g

30

- Arroz a la zaragozana
- Merluza al horno al ajoarriero con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

528,71kcal - Prot:23,96g - Lip:12,21g - HC:78,39g

31

JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN

- Crema de calabaza otoñal
- Estofado de pavo con setas de temporada
- Pan del día
- Natilla de chocolate



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

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

