



Menú Basal

LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
03	04	05	06	07
NO LECTIVO	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza <i>Light cream of zucchini soup with carrot and pumpkin</i> Hamburguesa a la plancha <i>Broiled burger</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Arroz con salsa de tomate casera <i>Rice in home-made tomato sauce</i> Filete de pollo a la plancha <i>Broiled chicken fillet</i> Patatas bastón <i>Potatoes sticks</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Sopa de cocido con fideos <i>Stew broth with noodles</i> Cocido completo <i>Castilian chickpeas stew</i> 0 Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Espaguetis boloñesa <i>Spaguetti in Bolognese sauce</i> Merluza al horno con ajo y perejil <i>Baked hake with garlic and parsley</i> Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i> Yogur y pan integral <i>Yogurt and Wholemeal bread</i>
	Kcal: 558,406 prot (g): 19,142 lip (g): 31,165 hc (g): 47,325	Kcal: 675,687 prot (g): 26,966 lip (g): 24,202 hc (g): 84,033	Kcal: 570,48 prot (g): 25,62 lip (g): 15,167 hc (g): 76,952	Kcal: 588,12 prot (g): 29,724 lip (g): 18,546 hc (g): 72,738
10	11	12	 Paella valenciana <i>Valencian paella</i> Jamoncitos de pollo en salsa <i>Chicken drumsticks in sauce</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	14
FESTIVO	Macarrones ecológicos en salsa de tomate casera <i>Organic macaroni in home-made tomato sauce au gratin with</i> Palometa en salsa de tomate <i>Pomfret in tomato sauce</i> Ensalada de lechuga y remolacha <i>Lettuce and beet salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i> Tortilla de pavo <i>Turkey omelette</i> Tomate aliñado <i>Dressed tomato</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Kcal: 664,692 prot (g): 34,569 lip (g): 22,783 hc (g): 78,433	Judías verdes salteadas con jamón york <i>Sauté green beans with boiled ham</i> Abadejo adobado a la andaluza <i>Marinated haddock Andalusian style</i> Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i> Yogur y pan integral <i>Yogurt and Wholemeal bread</i>
	Kcal: 542,047 prot (g): 24,817 lip (g): 16,236 hc (g): 70,978	Kcal: 579,844 prot (g): 32,232 lip (g): 20,791 hc (g): 60,087		Kcal: 452,686 prot (g): 27,49 lip (g): 18,658 hc (g): 41,509
17	18	19	20	21
Crema de calabaza y zanahoria asada <i>Cream of baked pumpkin and carrot soup</i> Albóndigas en salsa de pimientos <i>Meatballs in pepper sauce</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Arroz caldoso con verduras <i>Soggy rice with vegetables</i> Tortilla francesa <i>French omelette</i> Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Sopa de cocido con fideos ecológicos <i>Stew broth with organic noodles</i> Cocido completo <i>Castilian chickpeas stew</i> 0 Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Espirales con crema suave de bechamel <i>Spirals in a light bechamel sauce</i> Gallo a la andaluza <i>John Dory Andalusian style</i> Ensalada de lechuga y remolacha <i>Lettuce and beet salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla <i>Lentils stew with carrot, pepper and onion</i> Caldereta de pollo <i>Chicken casserole</i> Patatas al ajo cabañil <i>Potatoes in "Cabañil" garlic sauce</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i>
Kcal: 560,499 prot (g): 17,076 lip (g): 24,714 hc (g): 63,578	Kcal: 521,091 prot (g): 19,289 lip (g): 15,305 hc (g): 78,555	Kcal: 564,78 prot (g): 25,68 lip (g): 15,287 hc (g): 74,252	Kcal: 488,844 prot (g): 22,057 lip (g): 17,282 hc (g): 58,596	Kcal: 718,785 prot (g): 39,737 lip (g): 26,115 hc (g): 77,117
24	25	26	27	28
Judías verdes salteadas con jamón york <i>Sauté green beans with boiled ham</i> Guiso de magro en salsa de manzana <i>Lean pork stew in apple sauce</i> Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Arroz con pollo salteado al wok <i>Rice with wok sauté chicken</i> Bacalao rebozado al ajillo <i>Battered cod in garlic sauce</i> Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Alubias pintas estofadas <i>Pinto beans stew</i> Tortilla de patata y calabacín <i>Potato and zucchini omelette</i> Ensalada de lechuga y aceitunas <i>Lettuce and olives salad</i> Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i>	Sopa casera de estrellitas <i>Stars home-made soup</i> Pollo asado en su jugo <i>Roast chicken in its juice</i> Patata panadera al horno <i>Baked sliced potatoes</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i>	Espaguetis aglio-olio con pavo <i>Aglio-olio spaguetti with turkey</i> Salmón al horno con eneldo <i>Baked salmon with dill</i> Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i> Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i>
Kcal: 424,501 prot (g): 23,567 lip (g): 19,106 hc (g): 37,112	Kcal: 659,512 prot (g): 24,955 lip (g): 22,584 hc (g): 87,436	Kcal: 546,397 prot (g): 16,993 lip (g): 19,443 hc (g): 65,61	Kcal: 541,413 prot (g): 29,881 lip (g): 17,383 hc (g): 63,566	Kcal: 656,127 prot (g): 33,206 lip (g): 23,287 hc (g): 76,692
01	02	03	04	05

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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



Pescado



Huevo



Verdura



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

