


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: 37,8g – HC: 73,4g

11

- Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla)
- Merluza en salsa marinera (tomate, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria) con ensalada de lechuga, maíz y 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: 52,4g

VN 9 a 13 años: 474kcal – Prot: 27,8g – Lip: 8,5g – HC: 66,5g

18



DÍA DEL CELÍACO

- Sopá (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.)

25

- Crema de calabacín
- Contramuslo de pollo a la plancha con ajo 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: 50,0g


VN 9 a 13 años: 564kcal – Prot: 31,9g – Lip: 18,6g – HC: 63,6g

FRUTA DE TEMPORADA



MARTES



5

- Lentejas al estilo de Ordesa (champiñón, 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: 59,3g

VN 9 a 13 años: 643kcal – Prot: 39,2g – Lip: 19,7g – HC: 75,4g


12

- Espaguetis integrales a la italiana (tomate) con queso 
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan integral 
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

VN 3 a 8 años: 516kcal – Prot: 16,2g – Lip: 16,5g – HC: 68,9g

VN 9 a 13 años: 656kcal – Prot: 20,6g – Lip: 21,0g – HC: 87,5g



19

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

VN 3 a 8 años: 469kcal – Prot: 25,5g – Lip: 9,9g – HC: 59,8g

VN 9 a 13 años: 596kcal – Prot: 32,1g – Lip: 12,6g – HC: 76,0g

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: 26,6g – HC: 79,9g

PAN LOCAL - PAN INTEGRAL



MIÉRCOLES

6

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

VN 3 a 8 años: 634kcal – Prot: 41,1g – Lip: 23,1g – HC: 62,8g

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, champiñón) con ensalada de lechuga y brotes de soja
- Pan del día
- logurt natural

VN 3 a 8 años: 509kcal – Prot: 32,8g – Lip: 20,6g – HC: 44,6g

VN 9 a 13 años: 646kcal – Prot: 41,7g – Lip: 26,2g – HC: 56,6g

20

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

VN 3 a 8 años: 623kcal – 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: 71,2g


VN 9 a 13 años: 664kcal – Prot: 27,5g – Lip: 17,5g – 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: 13,7g – HC: 98,5g


14

- Garbanzos con verduras (zanahoria, calabacín, 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: 61,4g

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 lechuga y maíz
- 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: 17,8g – HC: 77,2g

28

- Menestra de verduras salteada (patata, judía, 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: 67,5g

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: 81,1g

VN 9 a 13 años: 568kcal – Prot: 24,1g – Lip: 5,2g – 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: 93,3g

VN 9 a 13 años: 692kcal – Prot: 24,3g – Lip: 7,3g – 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: 73,8g

VN 9 a 13 años: 664kcal – 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: 104,6g

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
