

**Menú Sin plv, sin gluten y sin soja
(pastas sin trazas de soja)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Espiraes sin gluten con tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y no dar pan Kcal: 521,149 prot (g): 33,81 lip (g): 14,009 hc (g): 63,147	02 Guiso de patatas con calamar Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y no dar pan Kcal: 395,777 prot (g): 19,407 lip (g): 15,059 hc (g): 47,051	03 Garbanzos estofados con verduras Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y no dar pan Kcal: 497,898 prot (g): 26,685 lip (g): 21,785 hc (g): 43,444	04 Ensalada variada con huevo y atún Pechuga de pollo al horno / plancha Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y no dar pan Kcal: 439,741 prot (g): 32,517 lip (g): 16,605 hc (g): 34,062	05 Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y no dar pan Kcal: 551,896 prot (g): 20,805 lip (g): 24,04 hc (g): 60,637
08 Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Arroz salteado Fruta fresca y no dar pan Kcal: 348,807 prot (g): 22,825 lip (g): 11,955 hc (g): 36,158	09 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Judías verdes y guisantes salteados Fruta fresca y no dar pan Kcal: 474,113 prot (g): 28,893 lip (g): 20,733 hc (g): 37,839	10 Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimiento Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y no dar pan Kcal: 587,669 prot (g): 31,521 lip (g): 23,543 hc (g): 54,498	11 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y no dar pan Kcal: 439,12 prot (g): 21,698 lip (g): 11,024 hc (g): 60,721	12 Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y no dar pan Kcal: 446,906 prot (g): 19,243 lip (g): 17,651 hc (g): 55,688
15 Espaguetis sin gluten con tomate Filete de magra al horno / plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y no dar pan Kcal: 509,599 prot (g): 26,58 lip (g): 18,846 hc (g): 56,232	16 Patatas estofadas con verduras (aceglas, zanahorias, puerro) Gallo san pedro al horno / plancha Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y no dar pan Kcal: 372,67 prot (g): 21,184 lip (g): 10,838 hc (g): 43,963	17 Paella de verduritas Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, maíz y oregano Fruta fresca y no dar pan Kcal: 563,058 prot (g): 19,31 lip (g): 20,006 hc (g): 73,23	18 Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas asadas Fruta fresca y no dar pan Kcal: 584,652 prot (g): 34,619 lip (g): 22,839 hc (g): 55,865	19 Sopa de ave con fideos sin gluten Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas dado fritas Fruta fresca y no dar pan Kcal: 486,435 prot (g): 31,707 lip (g): 15,658 hc (g): 47,608
22 VACACIONES DE NAVIDAD	23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD
29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD	01 VACACIONES DE NAVIDAD	02 VACACIONES DE NAVIDAD

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.



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...



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



lácteos