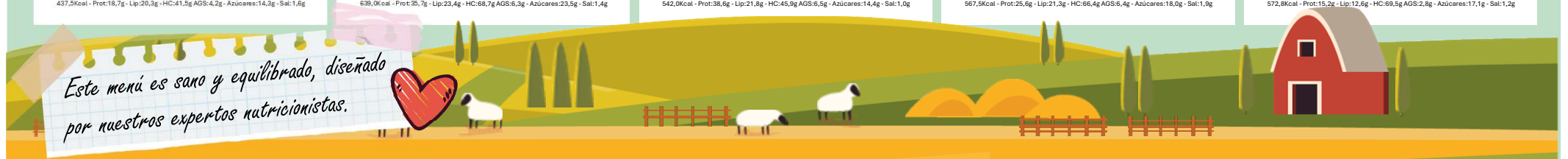


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>FESTIVO</p> <p>3</p>	 <p>https://blog.colechef.com/es/</p> <p>4</p>			
<p>Crema de calabaza y zanahoria Espaguetis a la boloñesa Pan Fruta</p> <p>10</p> <p>470,4Kcal - Prot:13,8g - Lip:10,8g - HC:75,8g AGS:2,3g - Azúcares:17,6g - Sal:1,2g</p>	<p>Crema de col, puerro y zanahoria Albóndigas de ave con tomate Arroz salteado Pan Yogur</p> <p>11</p> <p>646,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,1g - HC:84,6g AGS:5,2g - Azúcares:27,4g - Sal:2,5g</p>	<p>Potaje de berros Coditos con champiñones y york Pan Fruta</p> <p>12</p> <p>576,3Kcal - Prot:15,9g - Lip:12,6g - HC:79,2g AGS:1,1g - Azúcares:15,2g - Sal:1,2g</p>	<p>Sopa de estrellas Palometa al horno con mojo verde Menestra de verduras salteada Pan Yogur</p> <p>13</p> <p>504,1Kcal - Prot:30,1g - Lip:16,3g - HC:58,0g AGS:5,1g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g</p>	<p>Potaje de lentejas Paella valenciana Pan Fruta</p> <p>14</p> <p>552,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:9,8g - HC:90,9g AGS:1,6g - Azúcares:13,5g - Sal:1,5g</p>
<p>Potaje de alubias pintas Churros de pescado Ensalada mixta Pan Fruta</p> <p>17</p> <p>616,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,9g - HC:79,3g AGS:4,5g - Azúcares:16,7g - Sal:2,5g</p>	<p>Sopa de fideos Fogonero al horno con ajo y perejil Menestra de verduras salteada Pan Yogur</p> <p>18</p> <p>484,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:14,0g - HC:56,0g AGS:4,1g - Azúcares:24,2g - Sal:1,7g</p>	<p>Potaje de alubias con verduras Arroz con pollo al curry Pan Fruta</p> <p>19</p> <p>499,9Kcal - Prot:15,3g - Lip:9,6g - HC:83,9g AGS:1,6g - Azúcares:14,5g - Sal:1,1g</p>	<p>Sopa casera de picadillo Lomo asado con pimiento y cebolla Papas cocidas Pan Yogur</p> <p>20</p> <p>670,4Kcal - Prot:42,5g - Lip:23,8g - HC:69,4g AGS:7,4g - Azúcares:24,2g - Sal:1,8g</p>	<p>Potaje de garbanzos y verduras Tortilla española Tomate aliñados Pan Fruta</p> <p>21</p> <p>568,1Kcal - Prot:12,7g - Lip:19,5g - HC:54,9g AGS:3,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,7g</p>
<p>Potaje de alubias pintas Churros de pescado Ensalada mixta Pan Fruta</p> <p>24</p> <p>437,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:20,3g - HC:41,5g AGS:4,2g - Azúcares:14,3g - Sal:1,6g</p>	<p>Potaje de berros Revuelto de jamón york con papas Pan Yogur</p> <p>25</p> <p>539,4Kcal - Prot:28,1g - Lip:22,2g - HC:54,5g AGS:6,3g - Azúcares:23,1g - Sal:1,5g</p>	<p>Sopa de ave con fideos Dorado a la vizcaína Papas cocidas Pan Fruta</p> <p>26</p> <p>456,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,3g - HC:58,7g AGS:2,6g - Azúcares:12,8g - Sal:1,6g</p>	<p>Crema de calabacín y zanahoria Arroz con ternera al curry Pan Yogur</p> <p>27</p> <p>571,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,5g - HC:93,7g AGS:4,0g - Azúcares:29,5g - Sal:1,4g</p> <p>UN PASEO POR LAS ISLAS: EL HIERRO</p>	<p>JORNADA GASTRONÓMICA Potaje de lentejas Cheese Frisbee (hamburguesa de ave con pan y queso) Fruta</p> <p>28</p> <p>595,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:15,7g - HC:73,8g AGS:3,8g - Azúcares:14,2g - Sal:2,0g</p>
<p>Potaje de garbanzos y verduras Tortilla española Tomate aliñado con orégano Pan Fruta</p> <p>24</p> <p>437,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:20,3g - HC:41,5g AGS:4,2g - Azúcares:14,3g - Sal:1,6g</p>	<p>Sopa de fideos Ropa vieja Pan Yogur</p> <p>25</p> <p>639,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:23,4g - HC:68,7g AGS:6,3g - Azúcares:23,5g - Sal:1,4g</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria Arroz con verduras y pollo Pan Fruta</p> <p>26</p> <p>542,0Kcal - Prot:38,6g - Lip:21,8g - HC:45,9g AGS:6,5g - Azúcares:14,4g - Sal:1,0g</p>	<p>Caldo de queso Fogonero al horno con mojo verde Papas arrugadas Pan Quesadilla</p> <p>27</p> <p>567,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,3g - HC:66,4g AGS:6,4g - Azúcares:18,0g - Sal:1,9g</p>	<p>Crema de hortalizas Fideuá mixta de cerdo y pollo Pan Fruta</p> <p>28</p> <p>572,8Kcal - Prot:15,2g - Lip:12,6g - HC:69,5g AGS:2,8g - Azúcares:17,1g - Sal:1,2g</p>

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.

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLUSCOS
- 7 CAGAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO

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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo