

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																				
<p>29</p> <p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones. cebolla. aio v laurel)</p> <p>Salmón en salsa de eneldo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 626,138 prot (g): 22,595 lip (g): 20,555 hc (g): 85,578</p>	<p>30</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 556,206 prot (g): 22,549 lip (g): 21,647 hc (g): 63,473</p>	<p>01</p> <p>Coliflor salteada con patata y zanahoria</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 397,944 prot (g): 26,52 lip (g): 13,401 hc (g): 40,302</p>	<p>02</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Guiso de arroz con verduras</p> <p>-</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 569,985 prot (g): 10,583 lip (g): 9,543 hc (g): 111,485</p>	<p>03</p> <p>Ensalada variada con queso fresco</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 381,615 prot (g): 13,537 lip (g): 8,677 hc (g): 61,155</p>	<p>06</p> <p>Espirales sin gluten aglio-olio</p> <p>Revuelto de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 563,522 prot (g): 21,491 lip (g): 21,006 hc (g): 71,839</p>	<p>07</p> <p>Gazpacho casero con pan sin gluten</p> <p>Pollo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 545,819 prot (g): 31,277 lip (g): 22,697 hc (g): 53,331</p> <p>FESTIVO LOCAL</p>	<p>08</p> <p>Alubias con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 593,323 prot (g): 18,285 lip (g): 18,922 hc (g): 78,179</p>	<p>09</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria. aio)</p> <p>Suquet de rape guisado</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 514,307 prot (g): 18,761 lip (g): 11,006 hc (g): 83,464</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 501,743 prot (g): 29,877 lip (g): 19,569 hc (g): 49,467</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>13</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Caballa al horno / plancha</p> <p>Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde. cebolla v aio)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 582,889 prot (g): 23,168 lip (g): 21,24 hc (g): 73,996</p> <p>FESTIVO NACIONAL</p>	<p>14</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Guiso de garbanzos con espinacas (garbanzos, patatas. espinacas. tomate. cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 525,653 prot (g): 12,126 lip (g): 11,84 hc (g): 89,374</p>	<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 590,217 prot (g): 21,311 lip (g): 20,537 hc (g): 83,096</p>	<p>16</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo v verde. cebolla v aio)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 335,638 prot (g): 19,382 lip (g): 12,592 hc (g): 35,554</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 607 prot (g): 33,311 lip (g): 22,842 hc (g): 64,622</p>	<p>20</p> <p>Brócoli salteado con patatas y zanahoria</p> <p>Arroz con pollo y setas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 564,816 prot (g): 19,051 lip (g): 10,796 hc (g): 94,283</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho casero con pan sin gluten</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 492,551 prot (g): 12,398 lip (g): 20,613 hc (g): 62,731</p>	<p>22</p> <p>Espirales sin gluten con tomate</p> <p>Fogonero al horno / plancha</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 454,986 prot (g): 16,626 lip (g): 11,465 hc (g): 70,91</p>	<p>23</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 776,856 prot (g): 36,034 lip (g): 22,466 hc (g): 103,522</p>	<p>24</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 606,973 prot (g): 24,986 lip (g): 20,543 hc (g): 72,408</p>	<p>27</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Marmitako</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 629,629 prot (g): 14,315 lip (g): 12,847 hc (g): 110,679</p>	<p>28</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 500,401 prot (g): 21,902 lip (g): 16,816 hc (g): 65,708</p>	<p>29</p> <p>Macarrones sin gluten salteados con verduras (cebolla. pimiento. calabacín v aio)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 647,166 prot (g): 34,979 lip (g): 23,308 hc (g): 72,939</p>	<p>30</p> <p>Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria. cebolla. pim. aio)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 460,103 prot (g): 27,884 lip (g): 16,592 hc (g): 45,222</p>	<p>31</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacin, cebolla, guisantes. tomate. zanahoria. pimiento. aio)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 555,562 prot (g): 24,866 lip (g): 13,479 hc (g): 83,653</p>
<p>06</p> <p>Espirales sin gluten aglio-olio</p> <p>Revuelto de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 563,522 prot (g): 21,491 lip (g): 21,006 hc (g): 71,839</p>	<p>07</p> <p>Gazpacho casero con pan sin gluten</p> <p>Pollo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 545,819 prot (g): 31,277 lip (g): 22,697 hc (g): 53,331</p> <p>FESTIVO LOCAL</p>	<p>08</p> <p>Alubias con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 593,323 prot (g): 18,285 lip (g): 18,922 hc (g): 78,179</p>	<p>09</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria. aio)</p> <p>Suquet de rape guisado</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 514,307 prot (g): 18,761 lip (g): 11,006 hc (g): 83,464</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 501,743 prot (g): 29,877 lip (g): 19,569 hc (g): 49,467</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>13</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Caballa al horno / plancha</p> <p>Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde. cebolla v aio)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 582,889 prot (g): 23,168 lip (g): 21,24 hc (g): 73,996</p> <p>FESTIVO NACIONAL</p>	<p>14</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Guiso de garbanzos con espinacas (garbanzos, patatas. espinacas. tomate. cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 525,653 prot (g): 12,126 lip (g): 11,84 hc (g): 89,374</p>	<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 590,217 prot (g): 21,311 lip (g): 20,537 hc (g): 83,096</p>	<p>16</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo v verde. cebolla v aio)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 335,638 prot (g): 19,382 lip (g): 12,592 hc (g): 35,554</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 607 prot (g): 33,311 lip (g): 22,842 hc (g): 64,622</p>	<p>20</p> <p>Brócoli salteado con patatas y zanahoria</p> <p>Arroz con pollo y setas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 564,816 prot (g): 19,051 lip (g): 10,796 hc (g): 94,283</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho casero con pan sin gluten</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 492,551 prot (g): 12,398 lip (g): 20,613 hc (g): 62,731</p>	<p>22</p> <p>Espirales sin gluten con tomate</p> <p>Fogonero al horno / plancha</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 454,986 prot (g): 16,626 lip (g): 11,465 hc (g): 70,91</p>	<p>23</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 776,856 prot (g): 36,034 lip (g): 22,466 hc (g): 103,522</p>	<p>24</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 606,973 prot (g): 24,986 lip (g): 20,543 hc (g): 72,408</p>	<p>27</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Marmitako</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 629,629 prot (g): 14,315 lip (g): 12,847 hc (g): 110,679</p>	<p>28</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 500,401 prot (g): 21,902 lip (g): 16,816 hc (g): 65,708</p>	<p>29</p> <p>Macarrones sin gluten salteados con verduras (cebolla. pimiento. calabacín v aio)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 647,166 prot (g): 34,979 lip (g): 23,308 hc (g): 72,939</p>	<p>30</p> <p>Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria. cebolla. pim. aio)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 460,103 prot (g): 27,884 lip (g): 16,592 hc (g): 45,222</p>	<p>31</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacin, cebolla, guisantes. tomate. zanahoria. pimiento. aio)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 555,562 prot (g): 24,866 lip (g): 13,479 hc (g): 83,653</p>					
<p>13</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Caballa al horno / plancha</p> <p>Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde. cebolla v aio)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 582,889 prot (g): 23,168 lip (g): 21,24 hc (g): 73,996</p> <p>FESTIVO NACIONAL</p>	<p>14</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Guiso de garbanzos con espinacas (garbanzos, patatas. espinacas. tomate. cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 525,653 prot (g): 12,126 lip (g): 11,84 hc (g): 89,374</p>	<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 590,217 prot (g): 21,311 lip (g): 20,537 hc (g): 83,096</p>	<p>16</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo v verde. cebolla v aio)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 335,638 prot (g): 19,382 lip (g): 12,592 hc (g): 35,554</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 607 prot (g): 33,311 lip (g): 22,842 hc (g): 64,622</p>	<p>20</p> <p>Brócoli salteado con patatas y zanahoria</p> <p>Arroz con pollo y setas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 564,816 prot (g): 19,051 lip (g): 10,796 hc (g): 94,283</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho casero con pan sin gluten</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 492,551 prot (g): 12,398 lip (g): 20,613 hc (g): 62,731</p>	<p>22</p> <p>Espirales sin gluten con tomate</p> <p>Fogonero al horno / plancha</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 454,986 prot (g): 16,626 lip (g): 11,465 hc (g): 70,91</p>	<p>23</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 776,856 prot (g): 36,034 lip (g): 22,466 hc (g): 103,522</p>	<p>24</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 606,973 prot (g): 24,986 lip (g): 20,543 hc (g): 72,408</p>	<p>27</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Marmitako</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 629,629 prot (g): 14,315 lip (g): 12,847 hc (g): 110,679</p>	<p>28</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 500,401 prot (g): 21,902 lip (g): 16,816 hc (g): 65,708</p>	<p>29</p> <p>Macarrones sin gluten salteados con verduras (cebolla. pimiento. calabacín v aio)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 647,166 prot (g): 34,979 lip (g): 23,308 hc (g): 72,939</p>	<p>30</p> <p>Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria. cebolla. pim. aio)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 460,103 prot (g): 27,884 lip (g): 16,592 hc (g): 45,222</p>	<p>31</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacin, cebolla, guisantes. tomate. zanahoria. pimiento. aio)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 555,562 prot (g): 24,866 lip (g): 13,479 hc (g): 83,653</p>										
<p>20</p> <p>Brócoli salteado con patatas y zanahoria</p> <p>Arroz con pollo y setas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 564,816 prot (g): 19,051 lip (g): 10,796 hc (g): 94,283</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho casero con pan sin gluten</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 492,551 prot (g): 12,398 lip (g): 20,613 hc (g): 62,731</p>	<p>22</p> <p>Espirales sin gluten con tomate</p> <p>Fogonero al horno / plancha</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 454,986 prot (g): 16,626 lip (g): 11,465 hc (g): 70,91</p>	<p>23</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 776,856 prot (g): 36,034 lip (g): 22,466 hc (g): 103,522</p>	<p>24</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 606,973 prot (g): 24,986 lip (g): 20,543 hc (g): 72,408</p>	<p>27</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Marmitako</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 629,629 prot (g): 14,315 lip (g): 12,847 hc (g): 110,679</p>	<p>28</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 500,401 prot (g): 21,902 lip (g): 16,816 hc (g): 65,708</p>	<p>29</p> <p>Macarrones sin gluten salteados con verduras (cebolla. pimiento. calabacín v aio)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 647,166 prot (g): 34,979 lip (g): 23,308 hc (g): 72,939</p>	<p>30</p> <p>Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria. cebolla. pim. aio)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 460,103 prot (g): 27,884 lip (g): 16,592 hc (g): 45,222</p>	<p>31</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacin, cebolla, guisantes. tomate. zanahoria. pimiento. aio)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 555,562 prot (g): 24,866 lip (g): 13,479 hc (g): 83,653</p>															
<p>27</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Marmitako</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 629,629 prot (g): 14,315 lip (g): 12,847 hc (g): 110,679</p>	<p>28</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 500,401 prot (g): 21,902 lip (g): 16,816 hc (g): 65,708</p>	<p>29</p> <p>Macarrones sin gluten salteados con verduras (cebolla. pimiento. calabacín v aio)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 647,166 prot (g): 34,979 lip (g): 23,308 hc (g): 72,939</p>	<p>30</p> <p>Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria. cebolla. pim. aio)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 460,103 prot (g): 27,884 lip (g): 16,592 hc (g): 45,222</p>	<p>31</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacin, cebolla, guisantes. tomate. zanahoria. pimiento. aio)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 555,562 prot (g): 24,866 lip (g): 13,479 hc (g): 83,653</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.

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo