

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Macarrones en salsa de tomate **6**
Xarda al ajoarriero
Pan del día
Fruta fresca
792,3kcal Prot:34,2g -Lip:33,5g -HC:84,4g

Sopa de cocido con fideos **7**
Cocido completo con ternera y pollo
Pan del día
Fruta fresca
765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

Menestra a la asturiana **1**
Crujiente de bacalao con ensalada
Pan del día
Fruta fresca
601,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:24,3g - HC:68,2g

Arroz con pollo **2**
Merluza en salsa de zanahoria
Pan del día
Fruta fresca
599,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:13,2g - HC:88,8g

MENÚ ECOLÓGICO 
Lentejas estofadas ecológicas **3**
Guiso de pollo ecológico
Pan ecológico
Yogur ecológico
786,5Kcal - Prot:45,2g - Lip:26,0g - HC:87,2g

Macarrones en salsa de tomate **6**
Xarda al ajoarriero
Pan del día
Fruta fresca
792,3kcal Prot:34,2g -Lip:33,5g -HC:84,4g

Sopa de cocido con fideos **7**
Cocido completo con ternera y pollo
Pan del día
Fruta fresca
765,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,7g - HC:94,7g

MENÚ ECOLÓGICO 
Crema parmentiere ecológico **8**
Estofado de cerdo ecológico
Pan ecológico
Yogur ecológico
625,2kcal Prot:30,5g -Lip:20,1g -HC:76,0g

Alubias blancas con calabaza **9**
Tortilla de patata con ensalada
Pan del día
Fruta fresca
627,3kcal Prot:28,4g -Lip:21,7g -HC:72,5g

Arroz a la zamorana **10**
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca
652kcal Prot:27,4g -Lip:19g -HC:89,4g

MENÚ ECOLÓGICO 
Lentejas estofadas ecológicas **13**
Guiso de ternera ecológico
Pan ecológico
Yogur ecológico
665,5Kcal - Prot:43,4g - Lip:17,5g - HC:76,4g

Coditos de pasta boloñesa **14**
Merluza a la crema con finas hierbas
Pan del día
Fruta fresca
669,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:17,0g - HC:90,1g

Menestra de verduras con jamón **15**
Hamburguesa mixta al horno con ensalada
Pan del día
Fruta fresca
682,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:23,0g - HC:68,6g

Garbanzos estofados **16**
Palometa en salsa de tomate
Pan del día
Fruta fresca
769,2kcal Prot:36,3g -Lip:34,6g -HC:71,8g

Crema de calabacín **17**
Tortilla de patata con ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca
536,4kcal Prot:13,7g -Lip:18,8g -HC:72,3g

Alubias blancas estofadas **20**
Xarda en salsa de verduras
Pan del día
Fruta fresca
713,8Kcal - Prot:33,5g - Lip:21,1g - HC:86,5g

Lazos carbonara **21**
Plato combinado
Pan del día
Fruta fresca



VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR:
ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES

Comedor escolar

Todos nuestros menús están elaborados cumpliendo los rigurosos protocolos de seguridad alimentaria.

Visita la web del cole para más información



FELICES

VACACIONES

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

