

MENÚ OCTUBRE - SANTA RITA BASAL 1-3 AÑOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Sopa de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17) Garbanzos estofados con patata y pollo ^(9, 10, 11, 16, 17) Pan ^(1, 2, 10) Fruta fresca 438,836Kcal - Prot:17,732g - Lip:14,818g - HC:53,836g	Arroz salteado con zanahoria ^(10, 11, 16) Salmón en salsa napolitana ^{(salsa tomate, orégano) ⁽⁵⁾} Pan ^(1, 2, 10) Yogur natural ⁽²⁾ 437,906Kcal - Prot:20,832g - Lip:14,446g - HC:55,366g
5	6	7	8	9
Lentejas estofadas con verduras ^(10, 11, 16, 17) Tortilla de patata y cebolla horno ^(4, 11) Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 422,29Kcal - Prot:14,465g - Lip:18,26g - HC:45,045g	Macarrones integrales al pomodoro ^{(salsa tomate, albahaca) ^(1, 10, 13, 14)} Filete de merluza a la plancha ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10) Fruta fresca 336,474Kcal - Prot:14,57g - Lip:9,424g - HC:45,632g	Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Salteado de garbanzos con tiras de pollo ^(11, 14) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 322,214Kcal - Prot:12,834g - Lip:7,192g - HC:46,624g	Paella de verduras ^{(zanahoria, cebolla y calabacín) ^(11, 16)} Abadejo guisado en salsa napolitana ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10) Fruta fresca 346,952Kcal - Prot:15,686g - Lip:7,192g - HC:52,824g	Brócoli salteado con ajo y cebolla Magra horno/plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Puré de patata ^(2, 10, 16) Pan ^(1, 2, 10) Yogur natural ⁽²⁾ 431,52Kcal - Prot:20,398g - Lip:15,872g - HC:37,882g
12	13	14	15	16
	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10) Fruta fresca 368,094Kcal - Prot:13,64g - Lip:11,78g - HC:50,468g	Sopa de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17) Garbanzos estofados con patata y pollo ^(9, 10, 11, 16, 17) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 434,124Kcal - Prot:17,794g - Lip:14,942g - HC:51,584g	Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Magro de cerdo con salsa de zanahorias ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10) Fruta fresca 328,228Kcal - Prot:17,422g - Lip:10,912g - HC:36,828g	Alubias blancas con verduras ^(1, 2, 4, 11, 14, 16) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10) Yogur natural ⁽²⁾ 385,578Kcal - Prot:19,53g - Lip:12,276g - HC:47,43g
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas ⁽¹¹⁾ Pechuga de pollo horno/plancha ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 299,15Kcal - Prot:20,832g - Lip:10,726g - HC:26,908g	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados ^(1, 2, 4, 10, 13) Abadejo al horno ⁽⁵⁾ Calabacín salteado Pan ^(1, 2, 10) Fruta fresca 429,6Kcal - Prot:13,8g - Lip:12,72g - HC:59,58g	Lentejas estofadas con verduras ^{(menestra) ^(1, 11, 16)} Tortilla de patata y calabacín horno ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 375,162Kcal - Prot:14,384g - Lip:11,098g - HC:49,228g	Crema de calabaza y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Ragout de ternera con patatas ^{(tomate, cebolla, zanahoria) ^(2, 10, 16)} Pan ^(1, 2, 10) Fruta fresca 366,482Kcal - Prot:14,322g - Lip:16,12g - HC:38,564g	Arroz con calabaza y calabacín ^(10, 16, 17) Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10) Yogur natural ⁽²⁾ 432,76Kcal - Prot:19,282g - Lip:15,376g - HC:53,568g
26	27	28	29	30
Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾ Muslo de pollo al horno Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 308,848Kcal - Prot:17,918g - Lip:12,858g - HC:27,838g	Guiso de alubias con verduritas ^{(tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) ^(11, 16)} Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10) Fruta fresca 315,394Kcal - Prot:15,686g - Lip:7,812g - HC:43,276g	Patatas estofadas con costillas ^(16, 17) Merluza en salsa de puerros ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 312,48Kcal - Prot:14,508g - Lip:8,928g - HC:40,114g	Sopa de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17) Garbanzos estofados con patata y pollo ^(9, 10, 11, 16, 17) Pan ^(1, 2, 10) Fruta fresca 422,997Kcal - Prot:16,53g - Lip:15,39g - HC:49,989g	

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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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	>	Lácteo