

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Macarrones integrales con salsa de tomate	Arroz con salsa de tomate	Judías verdes al ajoarriero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	Garbanzos estofados	Tortilla de patata y calabacín horno	Merluza en salsa verde con guisantes
	Patatas dado fritas	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	0
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan
	Kcal: 703,235 prot (g): 21,016 lip (g): 28,437 hc (g): 85,687	Kcal: 637,549 prot (g): 17,695 lip (g): 13,338 hc (g): 104,963	Kcal: 473,83 prot (g): 13,491 lip (g): 14,021 hc (g): 66,937	Kcal: 533,96 prot (g): 34,138 lip (g): 12,876 hc (g): 65,598
13	14	15	16	17
Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	Puré de verduras	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro)	Alubias blancas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa horno	Contramuslo de pollo horno/plancha	Lentejas estofadas	Gallo en salsa de puerros
0	Lechuga y maíz	0	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan
Kcal: 612,692 prot (g): 33,524 lip (g): 18,859 hc (g): 72,572	Kcal: 430,064 prot (g): 18,447 lip (g): 15,266 hc (g): 55,406	Kcal: 586,021 prot (g): 32,209 lip (g): 18,483 hc (g): 64,845	Kcal: 656,434 prot (g): 23,624 lip (g): 12,978 hc (g): 104,71	Kcal: 519,608 prot (g): 29,482 lip (g): 13,556 hc (g): 62,782
20	21	22	23	24
Crema de verduras	Arroz con salsa de tomate	Lentejas estofadas	Festivo	No lectivo
Skipper de bacalao	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)	Tortilla de patata y cebolla horno		
0	0	Lechuga y tomate		
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral		
Kcal: 524,758 prot (g): 18,99 lip (g): 16,732 hc (g): 70,016	Kcal: 625,697 prot (g): 18,424 lip (g): 7,827 hc (g): 111,846	Kcal: 603,473 prot (g): 21,832 lip (g): 19,353 hc (g): 76,978		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate	Judías verdes con patatas salteadas	Sopa de cocido con fideos integrales	Crema de verdura con picatostes (menestra)	
Lentejas a la hortelana	Hamburguesa mixta al horno	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Tortilla francesa horno	
0	Lechuga y tomate	0	Tomate aliñado	
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	
Kcal: 566,243 prot (g): 17,937 lip (g): 7,991 hc (g): 99,88	Kcal: 536,069 prot (g): 19,168 lip (g): 18,078 hc (g): 52,037	Kcal: 510,413 prot (g): 22,279 lip (g): 4,951 hc (g): 84,895	Kcal: 485,019 prot (g): 21,727 lip (g): 16,181 hc (g): 65,049	
04	05	06	07	08



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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULTOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														