

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 575,43 prot (g): 16,895 lip (g): 24,501 hc (g): 66,522</p>	<p>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo asados al limón</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 649,111 prot (g): 29,163 lip (g): 22,33 hc (g): 78,178</p>	<p>03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 637,549 prot (g): 17,695 lip (g): 13,338 hc (g): 104,963</p>	<p>04</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 473,83 prot (g): 13,491 lip (g): 14,021 hc (g): 66,937</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 533,96 prot (g): 34,138 lip (g): 12,876 hc (g): 65,598</p>
<p>08</p> <p>Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 612,692 prot (g): 33,524 lip (g): 18,859 hc (g): 72,572</p>	<p>09</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 430,064 prot (g): 18,447 lip (g): 15,266 hc (g): 55,406</p>	<p>10</p> <p>Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horno/plancha</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 586,021 prot (g): 32,209 lip (g): 18,483 hc (g): 64,845</p>	<p>11</p> <p>Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada mixta)</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 670,667 prot (g): 23,085 lip (g): 14,876 hc (g): 104,558</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Gallo en salsa de puerros</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 519,608 prot (g): 29,482 lip (g): 13,556 hc (g): 62,782</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 603,473 prot (g): 21,832 lip (g): 19,353 hc (g): 76,978</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 625,697 prot (g): 18,424 lip (g): 7,827 hc (g): 111,846</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 510,413 prot (g): 22,279 lip (g): 4,951 hc (g): 84,895</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Pechuga de pollo en salsa con champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 508,82 prot (g): 37,14 lip (g): 14,774 hc (g): 52,478</p>	<p>19</p> <p>Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca)</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 525,131 prot (g): 26,158 lip (g): 14,706 hc (g): 69,937</p>
<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 566,243 prot (g): 17,937 lip (g): 7,991 hc (g): 99,88</p>	<p>23</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 536,069 prot (g): 19,168 lip (g): 18,078 hc (g): 52,037</p>	<p>24</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Cordón bleu de pollo frito</p> <p>Lácteo y pan integral</p> <p>Kcal: 890,123 prot (g): 37,106 lip (g): 47,232 hc (g): 75,448</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>



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														