

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>04</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Hamburguesa mixta horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 550,023 prot (g): 20,668 lip (g): 20,179 hc (g): 48,142</p>	<p>05</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Jamonicitos de pollo asados</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 517,606 prot (g): 28,976 lip (g): 23,067 hc (g): 44,269</p>	<p>06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 512,611 prot (g): 24,169 lip (g): 8,368 hc (g): 82,498</p>	<p>07</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 620,622 prot (g): 21,229 lip (g): 19,229 hc (g): 78,591</p>	<p>08</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</p> <p>Boloñesa vegetal</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 710,625 prot (g): 41,716 lip (g): 19,262 hc (g): 89,11</p>
<p>11</p> <p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Lentejas estofadas con zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 592,91 prot (g): 20,905 lip (g): 8,665 hc (g): 101,956</p>	<p>12</p> <p>Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 475,625 prot (g): 15,736 lip (g): 18,912 hc (g): 52,776</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordón bleu de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 620,921 prot (g): 15,525 lip (g): 30,8 hc (g): 67,495</p>	<p>14</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Palometa en salsa verde (guisante)</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 510,312 prot (g): 24,409 lip (g): 16,108 hc (g): 60,958</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 566,434 prot (g): 25,1 lip (g): 7,907 hc (g): 92,891</p>
<p>18</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de cerdo horno/plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 560,863 prot (g): 20,026 lip (g): 28,123 hc (g): 53,949</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 347,837 prot (g): 15,414 lip (g): 16,657 hc (g): 30,962</p>	<p>20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo asado con salsa barbacoa</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 554,029 prot (g): 36,706 lip (g): 18,256 hc (g): 58,329</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 623,922 prot (g): 37,188 lip (g): 11,942 hc (g): 81,932</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 595,178 prot (g): 25,996 lip (g): 14,951 hc (g): 87,405</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 616,08 prot (g): 23,153 lip (g): 19,242 hc (g): 80,199</p>	<p>26</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Alubias blancas con judías y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 599,519 prot (g): 19,061 lip (g): 8,639 hc (g): 100,789</p>	<p>27</p> <p>Coliflor en salsa paprika</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 444,798 prot (g): 26,943 lip (g): 17,416 hc (g): 41,235</p>	<p>28</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 481,084 prot (g): 19,616 lip (g): 4,127 hc (g): 83,294</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salmón guisado a la marinera</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 530,229 prot (g): 25,639 lip (g): 22,55 hc (g): 54,461</p>
<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



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	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14