

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>06</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Jamonicitos de pollo asados al limón</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 590,621 prot (g): 28,714 lip (g): 19,589 hc (g): 68,886</p>	<p>07</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 633,92 prot (g): 17,344 lip (g): 27,242 hc (g): 75,814</p>	<p>08</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur natural y pan integral</p> <p>Kcal: 650,9 prot (g): 21,467 lip (g): 16,527 hc (g): 98,425</p>	<p>09</p> <p>Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 521,329 prot (g): 15,789 lip (g): 17,756 hc (g): 68,227</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 520,609 prot (g): 30,366 lip (g): 9,687 hc (g): 72,136</p>
<p>13</p> <p>Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 637,226 prot (g): 35,626 lip (g): 20,707 hc (g): 72,304</p>	<p>14</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>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>15</p> <p>Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horno/plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 695,361 prot (g): 33,8 lip (g): 24,604 hc (g): 76,3</p>	<p>16</p> <p>Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Boloñesa vegetal</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 649,161 prot (g): 30,895 lip (g): 16,31 hc (g): 90,935</p>	<p>17</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>0</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 585,739 prot (g): 32,975 lip (g): 20,92 hc (g): 59,993</p>
<p>20</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 595,104 prot (g): 35,81 lip (g): 19,239 hc (g): 64,081</p>	<p>21</p> <p>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 626,343 prot (g): 18,312 lip (g): 7,867 hc (g): 111,973</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>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>23</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Jamonicitos de pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 558,729 prot (g): 24,348 lip (g): 17,413 hc (g): 71,522</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)</p> <p>Skipper de bacalao</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 667,211 prot (g): 29,565 lip (g): 25,878 hc (g): 74,142</p>
<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>0</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>28</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>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>29</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)</p> <p>0</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>30</p> <p>Crema de verdura con picatostes (menestra)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 485,019 prot (g): 21,727 lip (g): 16,181 hc (g): 65,049</p>	<p>01</p>
<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p>	<p>07</p>	<p>08</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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

# Descubre el menú escolar

saludable, sostenible y delicioso



## ¡Familias, esto es para vosotros!

Con el nuevo RD 315/2025 de Comedores Escolares, todos los coles (públicos, concertados y privados) deben ofrecer menús pensados para el bienestar de vuestr@s hij@s: nutritivos, equilibrados y respetuosos con el planeta.

Nuestro objetivo es claro: seguir garantizando cada día una comida apetitosa y llena de valor nutricional.

8  
claves

### MÁS VERDURAS Y LEGUMBRES EN EL PRIMER PLATO

Ensaladas, cremas y potajes para que las hortalizas y legumbres sean la estrella desde el inicio.

### CARNE DE CALIDAD, ¡SIN ABUSAR DE LA PICADA NI PROCESADOS!

Reducción de hamburguesas, albóndigas, fiambres y embutidos, apostando por cortes magros

### GUARNICIONES VEGETALES LLENAS DE COLOR

Acompañamientos de verduras, legumbres y patatas que aportan textura y sabor.

### COMIDA DE VERDAD CON RECETAS CASERAS

La mejor forma de cocinar: pochadas, asadas y al horno. Precocinados y fritos, solo en ocasiones especiales.

### PROTEÍNA VEGETAL EN EL SEGUNDO PLATO

Nuevas recetas originales y sabrosas de origen vegetal como legumbres, soja texturizada.

### EL PESCADO OCUPA UN GRAN LUGAR

Pescado blanco y azul. ¡Con variedad de recetas para que aprendan a disfrutarlo poco a poco!

### ¡FIBRA PARA CRECER FUERTE!

Mayor frecuencia de productos integrales como pan, pasta y arroz.

### POSTRES SIEMPRE SALUDABLES

Fruta fresca o lácteo sin azúcar para disfrutar sin excesos.

Con estas 8 claves, el comedor escolar se convierte en un espacio donde vuestr@s hij@s aprenden a comer bien, disfrutan del plato y colaboran con un futuro más sostenible.

¡buen provecho!