

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Jamonicos de pollo asados en salsa de cítricos (limón)</p> <p>Ensalada de 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>02</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>03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Ensalada de 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>04</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>05</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</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>08</p> <p>Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada mixta)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 628,906 prot (g): 34,683 lip (g): 20,527 hc (g): 71,773</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>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>11</p> <p>Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 695,364 prot (g): 34,046 lip (g): 16,854 hc (g): 97,802</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 608,292 prot (g): 33,379 lip (g): 22,998 hc (g): 60,372</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>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 619,266 prot (g): 21,79 lip (g): 8,875 hc (g): 101,951</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>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Jamonicos de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 565,806 prot (g): 20,87 lip (g): 16,405 hc (g): 81,544</p>	<p>19</p> <p>Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)</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: 534,383 prot (g): 29,791 lip (g): 17,088 hc (g): 60,283</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 con salsa de tomate</p> <p>Cordón bleu de pollo frito</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 726,795 prot (g): 19,611 lip (g): 31,49 hc (g): 87,416</p>	<p>25</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>26</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)</p> <p>Palometa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 587,985 prot (g): 34,134 lip (g): 18,291 hc (g): 63,443</p>
<p>29</p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 614,544 prot (g): 34,388 lip (g): 20,737 hc (g): 66,608</p>	<p>30</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 619,66 prot (g): 23,253 lip (g): 18,276 hc (g): 83,095</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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura <input type="radio"/> Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne <input type="radio"/> Pescado
 Pescado	 Huevo <input type="radio"/> carne
 Legumbres	 Verdura <input type="radio"/> Huevo
 carne	 Huevo <input type="radio"/> 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														