

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>04</p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>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>05</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>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>	<p>06</p> <p>Paella de verduras (menestra)</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 627,379 prot (g): 18,232 lip (g): 8,975 hc (g): 109,427</p>	<p>07</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Muslitos de pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 643,08 prot (g): 36,655 lip (g): 24,421 hc (g): 65,404</p>	<p>08</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 427,073 prot (g): 23,856 lip (g): 11,213 hc (g): 54,974</p>
<p>11</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 579,958 prot (g): 22,025 lip (g): 16,708 hc (g): 77,07</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 583,079 prot (g): 18,545 lip (g): 10,756 hc (g): 92,574</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 514,138 prot (g): 21,919 lip (g): 4,661 hc (g): 87,646</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 481,287 prot (g): 23,781 lip (g): 19,286 hc (g): 49,402</p>	<p>15</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Pizza de jamón york al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 752,372 prot (g): 25,563 lip (g): 20,195 hc (g): 115,179</p>
<p>18</p> <p>Crema de verdura con picatostes (menestra)</p> <p>Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 732,922 prot (g): 33,401 lip (g): 36,128 hc (g): 64,233</p>	<p>19</p> <p>Macarrones integrales gratinados</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 731,888 prot (g): 37,523 lip (g): 21,427 hc (g): 91,527</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 610,803 prot (g): 19,876 lip (g): 19,159 hc (g): 78,631</p>	<p>21</p> <p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Jamoncitos de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 578,429 prot (g): 23,987 lip (g): 17,107 hc (g): 80,878</p>	<p>22</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 530,541 prot (g): 36,496 lip (g): 11,037 hc (g): 67,071</p>
<p>25</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Contramuslo de pollo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 459,668 prot (g): 26,519 lip (g): 17,44 hc (g): 42,989</p>	<p>26</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 548,196 prot (g): 19,258 lip (g): 15,564 hc (g): 76,041</p>	<p>27</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>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 566,763 prot (g): 17,318 lip (g): 4,706 hc (g): 105,611</p>	<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 455,65 prot (g): 24,221 lip (g): 13,187 hc (g): 56,722</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



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														