

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|--|
| <p>04</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 530,745 prot (g): 20,856 lip (g): 17,253 hc (g): 49,564</p> | <p>05</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 555,387 prot (g): 30,255 lip (g): 20,887 hc (g): 56,942</p> | <p>06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 583,892 prot (g): 29,468 lip (g): 12,257 hc (g): 87,448</p> | <p>07</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 600,388 prot (g): 20,807 lip (g): 18,236 hc (g): 76,345</p> | <p>08</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 661,358 prot (g): 23,799 lip (g): 13,116 hc (g): 103,787</p> |
| <p>11</p> <p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 564,209 prot (g): 18,617 lip (g): 8,536 hc (g): 97,891</p> | <p>12</p> <p>Repollo al ajoarriero</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 536,305 prot (g): 16,317 lip (g): 18,969 hc (g): 67,149</p> | <p>13</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordón bleu de pavo frito</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 699,886 prot (g): 22,33 lip (g): 30,786 hc (g): 81,379</p> | <p>14</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 480,096 prot (g): 21,469 lip (g): 12,128 hc (g): 65,301</p> | <p>15</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 521,738 prot (g): 21,839 lip (g): 4,501 hc (g): 91,246</p> |
| <p>18</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas al horno/plancha</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 614,447 prot (g): 21,275 lip (g): 28,133 hc (g): 65,492</p> | <p>19</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 575,055 prot (g): 25,02 lip (g): 22,8 hc (g): 60,95</p> | <p>20</p> <p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Pollo asado con salsa barbacoa</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 597,41 prot (g): 38,593 lip (g): 20,638 hc (g): 62,138</p> | <p>21</p> <p>Arroz con verduras (menestra)</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 510,578 prot (g): 20,671 lip (g): 11,151 hc (g): 78,461</p> | <p>22</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 625,484 prot (g): 35,95 lip (g): 11,783 hc (g): 86,146</p> |
| <p>25</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 591,939 prot (g): 20,925 lip (g): 19,093 hc (g): 77,121</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: 590,943 prot (g): 18,024 lip (g): 8,636 hc (g): 100,438</p> | <p>27</p> <p>Coliflor en salsa paprika</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 527,994 prot (g): 35,48 lip (g): 22,213 hc (g): 44,529</p> | <p>28</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>29</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salmón a la marinera</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 518,007 prot (g): 21,416 lip (g): 19,534 hc (g): 60,609</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... | 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 | | | | | | | | | | | | | | |