

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
				
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Hamburguesa mixta horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 557,022 prot (g): 20,76 lip (g): 20,23 hc (g): 49,477	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral Kcal: 453,698 prot (g): 22,634 lip (g): 17,806 hc (g): 46,534	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros 0 Fruta fresca y pan Kcal: 524,227 prot (g): 20,162 lip (g): 10,919 hc (g): 83,275	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 642,622 prot (g): 21,698 lip (g): 20,168 hc (g): 81,036	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Boloñesa vegetal 0 Yogur y pan Kcal: 729,857 prot (g): 41,869 lip (g): 20,483 hc (g): 90,599
11	12	13	14	15
Crema de zanahoria Cordon bleu de pollo frito Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 647,625 prot (g): 16,299 lip (g): 31,051 hc (g): 72,891	Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan integral Kcal: 597,529 prot (g): 20,987 lip (g): 9,719 hc (g): 99,232	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Fruta fresca y pan Kcal: 574,816 prot (g): 25,015 lip (g): 21,3 hc (g): 66,328	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 500,591 prot (g): 20,906 lip (g): 4,815 hc (g): 85,433	Judías verdes al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 619,595 prot (g): 21,413 lip (g): 22,679 hc (g): 76,329
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Salchichas de cerdo horno/plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan Kcal: 566,498 prot (g): 20,054 lip (g): 28,156 hc (g): 55,084	Garbanzos estofados Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 603,513 prot (g): 26,173 lip (g): 23,205 hc (g): 65,034	Sopa de ave con fideos integrales Pollo asado con salsa barbacoa 0 Fruta fresca y pan Kcal: 552,692 prot (g): 36,42 lip (g): 18,363 hc (g): 57,231	Alubias estofadas con verduras (menestra) Boloñesa vegetal con patatas 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 652,619 prot (g): 38,344 lip (g): 13,056 hc (g): 85,307	Arroz con verduras (pisto) Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur y pan Kcal: 608,871 prot (g): 25,488 lip (g): 17,047 hc (g): 87,417
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan Kcal: 634,274 prot (g): 23,274 lip (g): 20,168 hc (g): 82,316	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 456,94 prot (g): 29,992 lip (g): 19,463 hc (g): 36,18	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo) 0 Fruta fresca y pan Kcal: 508,191 prot (g): 20,826 lip (g): 4,655 hc (g): 89,033	Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 640,533 prot (g): 19,411 lip (g): 11,575 hc (g): 103,35	Crema de calabacín Salmón guisado a la marinera (marisco) Lechuga y tomate Yogur y pan Kcal: 542,723 prot (g): 26,758 lip (g): 22,839 hc (g): 55,684

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



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	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Salmón guisado a la marinera (marisco)				4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14