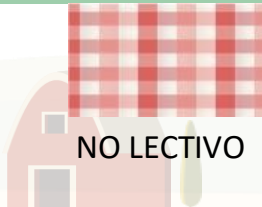


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		Alubias blancas Skipper de bacalao Menestra de verduras salteada con jamón serrano Fruta fresca y pan Kcal: 574,694 prot (g): 39,624 lip (g): 25,078 hc (g): 45,218	Crema verduras Lomo plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 486,587 prot (g): 26,041 lip (g): 13,046 hc (g): 59,974	Arroz con tomate Merluza Patatas dado Fruta fresca y pan integral Kcal: 723,008 prot (g): 26,229 lip (g): 34,336 hc (g): 73,495
06	07	08	09	10
Judías verdes con patatas salteadas Magro de cerdo con tomate Lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 562,2 prot (g): 34,592 lip (g): 24,382 hc (g): 45,165	Alubias con verduras Tortilla francesa con queso Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 558,611 prot (g): 28,77 lip (g): 21,506 hc (g): 59,028	Pasta integral con tomate Salmón al papillote Calabacín salteado Fruta fresca y pan Kcal: 556,055 prot (g): 26,924 lip (g): 20,552 hc (g): 61,377	Lentejas Jamoncitos de pollo al limón Lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan Kcal: 586,806 prot (g): 34,732 lip (g): 23,692 hc (g): 55,034	Crema de zanahoria Merluza a la vasca Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral Kcal: 444,618 prot (g): 25,666 lip (g): 11,027 hc (g): 53,926
13	14	15	16	17
 Festivo	Arroz con calamares Hamburguesa de ternera al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 624,807 prot (g): 18,735 lip (g): 30,351 hc (g): 75,636	Lentejas Merluza en salsa de pimientos Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 531,537 prot (g): 32,773 lip (g): 15,409 hc (g): 59,767	Macarrones a la marinera Pechuga de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 500,406 prot (g): 29,903 lip (g): 13,111 hc (g): 63,292	Garbanzos con patatas Caballa a la bilbaína Lechuga y tomate Yogur natural y pan integral Kcal: 597,45 prot (g): 30,86 lip (g): 23,525 hc (g): 59,37
20	21	22	23	24
Judías verdes con patatas salteadas Estofado de ternera con champiñones Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 591,997 prot (g): 24,859 lip (g): 30,156 hc (g): 50,153	Alubias blancas estofadas Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 485,112 prot (g): 29,51 lip (g): 10,61 hc (g): 59,548	Patatas estofadas con chorizo Estofado de pollo al curry Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan Kcal: 759,113 prot (g): 39,292 lip (g): 39,794 hc (g): 56,957	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan Kcal: 466,54 prot (g): 27,848 lip (g): 18,692 hc (g): 47,955	Arroz integral con salsa de tomate Bacalao empanado Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 558,844 prot (g): 23,356 lip (g): 16,054 hc (g): 76,429
27	28	29	30	31
Coliflor con patatas al ajoarriero Lomo adobado al horno Ensalada de tomate y queso fresco Fruta fresca y pan integral Kcal: 478,519 prot (g): 26,25 lip (g): 15,003 hc (g): 54,44	Garbanzos con espinacas y zanahoria Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 599,758 prot (g): 20,498 lip (g): 21,509 hc (g): 72,374	Macarrones ecológicos salteados con champiñones Palometa con salsa napolitana Pimientos verdes fritos Yogur natural y pan Kcal: 591,794 prot (g): 29,327 lip (g): 22,248 hc (g): 65,676	Arroz con verduras Pavo a la jardinera Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 647,676 prot (g): 32,718 lip (g): 23,83 hc (g): 73,092	 NO LECTIVO

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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														
					GLUTE	LECHE	HUEVO	PISCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas				4									14	
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Caballa en salsa de zanahorias				4										
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas pro														
			Guarnición	Menestra de verduras salteada con jamón se														
		Jueves	Primero	Garbanzos con patatas y calabaza														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con verduras									9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Pasta integral con tomate	1								9		11			
			Segundo	Salmón al papillote				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Lentejas con arroz	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al limón														14
			Guarnición	Lechuga, tomate y aceitunas				4										14
		Viernes	Primero	Vichyssoise														
			Segundo	Merluza a la vasca				4										14
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
	Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patata y jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Hamburguesa de ternera al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con quinoa	1													
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4										14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas				4										14
		Jueves	Primero	Macarrones a la marinera	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Caballa a la bilbaína														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Estofado de ternera con champiñones														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Estofado de pollo al curry		2									11			
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
		Jueves	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Bacalao empanado	1		3	4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero														14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate y queso fresco		2												14
		Martes	Primero	Garbanzos con espinacas y zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Macarrones ecológicos salteados con cham	1								9		11			
			Segundo	Palometa con salsa napolitana				4										
			Guarnición	Pimientos verdes fritos														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Pavo a la jardinera														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con verduras														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14