

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan <small>Kcal: 633,92 prot (g): 17,344 lip (g): 27,242 hc (g): 75,814</small>	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 637,549 prot (g): 17,695 lip (g): 13,338 hc (g): 104,963</small>	Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 508,114 prot (g): 18,069 lip (g): 18,767 hc (g): 59,678</small>	Lentejas estofadas con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asados al limón Lechuga y maíz Yogur y pan <small>Kcal: 702,271 prot (g): 40,632 lip (g): 23,79 hc (g): 77,012</small>
13	14	15	16	17
Arroz con verduras (menestra) Salmón al horno con ajo y perejil 0 Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 595,587 prot (g): 24,953 lip (g): 18,642 hc (g): 78,713</small>	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan <small>Kcal: 573,208 prot (g): 26,407 lip (g): 18,435 hc (g): 72,953</small>	Judías verdes con patatas salteadas Contramuslo de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 542,055 prot (g): 26,082 lip (g): 21,334 hc (g): 56,247</small>	Macarrones integrales gratinados Boloñesa vegetal Lechuga y tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 683,019 prot (g): 34,248 lip (g): 20,851 hc (g): 84,297</small>	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan <small>Kcal: 676,593 prot (g): 41,564 lip (g): 22,647 hc (g): 70,227</small>
20	21	22	23	24
Lentejas estofadas Tortilla de patata horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 603,473 prot (g): 21,832 lip (g): 19,353 hc (g): 76,978</small>	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) 0 Fruta fresca y pan <small>Kcal: 621,738 prot (g): 21,822 lip (g): 8,893 hc (g): 102,353</small>	Crema de verduras Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra) 0 Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 595,104 prot (g): 35,81 lip (g): 19,239 hc (g): 64,081</small>		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza y patata dado 0 Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 619,446 prot (g): 20,924 lip (g): 8,239 hc (g): 108,858</small>	Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa mixta al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 536,069 prot (g): 19,168 lip (g): 18,078 hc (g): 52,037</small>	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) 0 Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 406,058 prot (g): 18,371 lip (g): 4,109 hc (g): 66,325</small>	Crema de verdura con picatostes (menestra) Palometa en salsa de tomate Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan <small>Kcal: 502,475 prot (g): 26,179 lip (g): 14,773 hc (g): 63,215</small>	
04	05	06	07	08



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														