

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Macarrones integrales con pisto	Lentejas campesinas	Paella de verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)
Boloñesa vegetal	Muslitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla de patata y calabacín horno	Pavo guisado a la jardinera (menestra)
Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	0	Lechuga y tomate	0
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 616,731 prot (g): 31,669 lip (g): 15,735 hc (g): 81,171	Kcal: 674,855 prot (g): 44,683 lip (g): 23,155 hc (g): 66,968	Kcal: 518,68 prot (g): 21,95 lip (g): 9,42 hc (g): 82,395	Kcal: 550,153 prot (g): 17,171 lip (g): 15,249 hc (g): 76,856	Kcal: 584,581 prot (g): 39,336 lip (g): 23,813 hc (g): 50,119
11	12	13	14	15
Lentejas estofadas con verduras (menestra)	Crema de verduras	Sopa de cocido con fideos integrales	Judías verdes con patatas salteadas	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa horno	Cordón bleu de pollo frito	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón al horno con ajo y perejil	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)
Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga	0
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 552,708 prot (g): 28,975 lip (g): 16,958 hc (g): 69,07	Kcal: 657,235 prot (g): 16,834 lip (g): 30,899 hc (g): 75,059	Kcal: 526,812 prot (g): 33,245 lip (g): 18,627 hc (g): 51,935	Kcal: 481,287 prot (g): 23,781 lip (g): 19,286 hc (g): 49,402	Kcal: 697,048 prot (g): 23,896 lip (g): 11,716 hc (g): 116,508
18	16	20	21	22
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Alubias blancas estofadas	Macarrones integrales gratinados	Macarrones con queso y tomate	Crema de verdura con picatostes (menestra)
Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón)	Tortilla de patata y cebolla horno	Salteado de garbanzos con calabacín, cebolla y maíz	Fritos (empanadilla de atún, nuggets de pollo y croquetas de jamón)	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria)
0	Lechuga y tomate	0	Helado	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 547,736 prot (g): 27,225 lip (g): 10,372 hc (g): 83,543	Kcal: 618,403 prot (g): 19,796 lip (g): 18,999 hc (g): 82,231	Kcal: 681,872 prot (g): 26,482 lip (g): 18,855 hc (g): 91,592	Kcal: 552,673 prot (g): 29,626 lip (g): 15,749 hc (g): 67,998	Kcal: 834,426 prot (g): 39,197 lip (g): 41,935 hc (g): 72,874
25	26	27	28	29
Judías verdes salteadas al ajillo	Sopa de cocido con fideos integrales	Lentejas estofadas	Crema de verdura con picatostes (menestra)	Arroz con calamares
Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Tortilla francesa horno	Merluza en salsa de puerros	Alubias blancas con calabaza
Ensalada de lechuga	0	Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	0
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
Kcal: 493,668 prot (g): 32,233 lip (g): 18,612 hc (g): 42,989	Kcal: 518,013 prot (g): 22,199 lip (g): 4,791 hc (g): 88,495	Kcal: 513,346 prot (g): 26,288 lip (g): 15,974 hc (g): 64,441	Kcal: 466,625 prot (g): 23,366 lip (g): 11,027 hc (g): 65,128	Kcal: 677,786 prot (g): 27,664 lip (g): 9,855 hc (g): 111,961
01	02	03	04	05

# 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	ARRO	ALTRAMICES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														