

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 626,32 prot (g): 17,424 lip (g): 27,402 hc (g): 72,214</p>	<p>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 487,91 prot (g): 23,84 lip (g): 9,215 hc (g): 72,272</p>	<p>03</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 637,549 prot (g): 17,695 lip (g): 13,338 hc (g): 104,963</p>	<p>04</p> <p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 508,114 prot (g): 18,069 lip (g): 18,767 hc (g): 59,678</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 702,271 prot (g): 40,632 lip (g): 23,79 hc (g): 77,012</p>
<p>08</p> <p>Arroz con verduras (menestra)</p> <p>Salmon al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 595,587 prot (g): 24,953 lip (g): 18,642 hc (g): 78,713</p>	<p>09</p> <p>Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 573,208 prot (g): 26,407 lip (g): 18,435 hc (g): 72,953</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Contramuslo de pollo horno/plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 542,055 prot (g): 26,082 lip (g): 21,334 hc (g): 56,247</p>	<p>11</p> <p>Macarrones integrales gratinados</p> <p>Boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 683,019 prot (g): 34,248 lip (g): 20,851 hc (g): 84,297</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 676,593 prot (g): 41,564 lip (g): 22,647 hc (g): 70,227</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 603,473 prot (g): 21,832 lip (g): 19,353 hc (g): 76,978</p>	<p>16</p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Alubias estofadas con verduras (ensaladilla)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 621,738 prot (g): 21,822 lip (g): 8,893 hc (g): 102,353</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 595,104 prot (g): 35,81 lip (g): 19,239 hc (g): 64,081</p>	<p>18</p> <p>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 565,806 prot (g): 20,87 lip (g): 16,405 hc (g): 81,544</p>	<p>19</p> <p>Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)</p> <p>Bacalao empanado</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 680,461 prot (g): 34,605 lip (g): 22,058 hc (g): 80,652</p>
<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza y patata dado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 619,446 prot (g): 20,924 lip (g): 8,239 hc (g): 108,858</p>	<p>23</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 536,069 prot (g): 19,168 lip (g): 18,078 hc (g): 52,037</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras y hortalizas con picatostes (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pizza de jamón york al horno</p> <p>Helado vasito y pan</p> <p>Kcal: 805,044 prot (g): 24,357 lip (g): 23,974 hc (g): 119,961</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</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...



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	SULTOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														