

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>04</p> <p>Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca)</p> <p>Boloñesa vegetal (soja texturizada)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 577,271 prot (g): 31,02 lip (g): 12,152 hc (g): 81,485</p>	<p>05</p> <p>Lentejas campesinas (patata, cebolla y zanahoria)</p> <p>Hamburguesa mixta horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 666,186 prot (g): 28,629 lip (g): 21,045 hc (g): 65,725</p>	<p>06</p> <p>Paella de verduras (zanahoria, cebolla y calabacín)</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 578,287 prot (g): 21,59 lip (g): 14,593 hc (g): 87,09</p>	<p>07</p> <p>Salteado de alubias con pimiento y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 596,157 prot (g): 20,861 lip (g): 18,284 hc (g): 75,135</p>	<p>08</p> <p>Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Pavo guisado a la jardinera (menestra)</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 563,437 prot (g): 33,681 lip (g): 19,787 hc (g): 59,794</p>
<p>11</p> <p>Guiso de lentejas de la huerta (zanahoria, pimiento y calabacín)</p> <p>Huevos cocidos con bechamel gratinados</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 671,122 prot (g): 32,9 lip (g): 25,991 hc (g): 71,185</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Cordón bleu de pollo frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 602,638 prot (g): 16,479 lip (g): 30,045 hc (g): 62,628</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 521,802 prot (g): 24,648 lip (g): 6,092 hc (g): 84,584</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 480,971 prot (g): 22,654 lip (g): 18,827 hc (g): 49,391</p>	<p>15</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Fajitas veggíe (verduras y soja texturizada)</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 653,718 prot (g): 26,271 lip (g): 15,735 hc (g): 99,717</p>
<p>18</p> <p>Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria)</p> <p>Lentejas estofadas al estilo tradicional</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 463,503 prot (g): 20,041 lip (g): 9,393 hc (g): 69,044</p>	<p>19</p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Jamoncitos de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 615,003 prot (g): 33,89 lip (g): 22,121 hc (g): 64,47</p>	<p>20</p> <p>Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Revuelto de calabacín salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 596,49 prot (g): 26,462 lip (g): 20,704 hc (g): 67,538</p>	<p>21</p> <p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 376,574 prot (g): 20,006 lip (g): 9,323 hc (g): 50,107</p>	<p>22</p> <p>MENÚ ESPECIAL</p>
<p>25</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Caldereta de magro (tomate, zanahoria y pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 490,623 prot (g): 28,422 lip (g): 17,722 hc (g): 48,748</p>	<p>26</p> <p>Ensalada campera con huevo cocido</p> <p>Merluza en salsa de tomate casera</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 421,355 prot (g): 21,575 lip (g): 9,614 hc (g): 57,401</p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 521,802 prot (g): 24,648 lip (g): 6,092 hc (g): 84,584</p>	<p>28</p> <p>Arroz a banda (marisco)</p> <p>Fajitas de soja con alubias pintas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 680,936 prot (g): 25,034 lip (g): 14,885 hc (g): 105,871</p>	<p>29</p> <p>Lentejas campesinas (patata, cebolla y zanahoria)</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate casera y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 714,116 prot (g): 37,36 lip (g): 27,44 hc (g): 74,928</p>
<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULTOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														