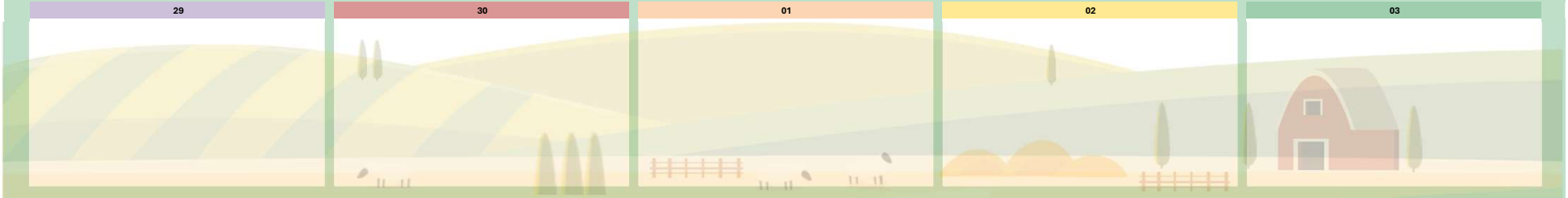


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde (guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 473,574 prot (g): 23,626 lip (g): 9,017 hc (g): 69,477</p>	<p>02</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de curry</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 611,205 prot (g): 18,522 lip (g): 25,107 hc (g): 72,357</p>	<p>03</p> <p>Arroz a la mexicana</p> <p>Taco de verduras superfood</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 630,619 prot (g): 15,103 lip (g): 14,47 hc (g): 105,813</p>	<p>04</p> <p>Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 514,472 prot (g): 15,768 lip (g): 18,98 hc (g): 62,767</p>	<p>05</p> <p>Guiso de lentejas de la huerta (zanahoria, pimiento y calabacín)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados en salsa de cítricos (limón)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 724,836 prot (g): 44,527 lip (g): 25,055 hc (g): 75,846</p>
<p>08</p> <p>Arroz integral a la milanesa (guisante y magro)</p> <p>Salmon al horno con ajo y perejil</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 636,823 prot (g): 26,361 lip (g): 20,835 hc (g): 81,462</p>	<p>09</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate casera y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 545,332 prot (g): 24,576 lip (g): 23,251 hc (g): 53,067</p>	<p>10</p> <p>Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria</p> <p>Escalope de pollo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 615,365 prot (g): 33,322 lip (g): 20,937 hc (g): 66,901</p>	<p>11</p> <p>Coditos al ajillo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 563,138 prot (g): 28,216 lip (g): 18,053 hc (g): 68,098</p>	<p>12</p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>15</p> <p>Crema de calabacín y queso</p> <p>Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra v verduras)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 502,57 prot (g): 29,006 lip (g): 17,475 hc (g): 54,386</p>	<p>16</p> <p>Ensalada variada con huevo y atún</p> <p>Alubias estofadas al estilo tradicional (patata, zanahoria v pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 475,302 prot (g): 19,059 lip (g): 11,288 hc (g): 64,143</p>	<p>17</p> <p>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Abadejo guisado en salsa napolitana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 537,326 prot (g): 24,277 lip (g): 11,598 hc (g): 81,476</p>	<p>18</p> <p>Meloso de garbanzos con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 576,348 prot (g): 18,682 lip (g): 18,838 hc (g): 74,241</p>	<p>19</p> <p>Macarrones integrales bella aurora (bechamel, tomate)</p> <p>Skipper de bacalao frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 738,292 prot (g): 29,665 lip (g): 25,368 hc (g): 94,068</p>
<p>22</p> <p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Huevos cocidos rellenos con atún</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 761,16 prot (g): 31,488 lip (g): 34,205 hc (g): 79,602</p>	<p>23</p> <p>Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Palometa en salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 519,335 prot (g): 29,972 lip (g): 11,569 hc (g): 64,012</p>	<p>24</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL</b></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...	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														