

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 554,842 prot (g): 17,34 lip (g): 24,824 hc (g): 60,71</small>	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 646,728 prot (g): 22,107 lip (g): 19,221 hc (g): 85,459</small>	Paella de verduritas Merluza en salsa verde (guisante) 0 Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 510,549 prot (g): 21,822 lip (g): 8,322 hc (g): 82,128</small>	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan <small>Kcal: 720,857 prot (g): 44,077 lip (g): 25,578 hc (g): 74,23</small>
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan <small>Kcal: 481,342 prot (g): 24,45 lip (g): 15,135 hc (g): 57,207</small>	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) 0 Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 506,785 prot (g): 21,784 lip (g): 4,638 hc (g): 86,202</small>	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan <small>Kcal: 596,012 prot (g): 20,291 lip (g): 22,058 hc (g): 76,595</small>	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 507,322 prot (g): 25,289 lip (g): 12,408 hc (g): 67,723</small>	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas 0 Yogur y pan <small>Kcal: 695,628 prot (g): 42,193 lip (g): 15,561 hc (g): 89,061</small>
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan <small>Kcal: 495,786 prot (g): 16,444 lip (g): 17,61 hc (g): 63,963</small>	Arroz integral con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz 0 Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 561,768 prot (g): 16,834 lip (g): 9,962 hc (g): 94,094</small>	Sopa de letras Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan <small>Kcal: 663,331 prot (g): 21,03 lip (g): 21,301 hc (g): 74,951</small>		
27	28	29	30	01
Arroz a banda Lentejas estofadas con calabaza 0 Fruta fresca y pan <small>Kcal: 616,987 prot (g): 21,166 lip (g): 8,322 hc (g): 109,371</small>	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 590,948 prot (g): 26,839 lip (g): 20,648 hc (g): 64,809</small>	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 506,664 prot (g): 30,422 lip (g): 18,499 hc (g): 50,289</small>	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo) 0 Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 500,165 prot (g): 22,012 lip (g): 4,905 hc (g): 82,99</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...



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														