

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 562,442 prot (g): 17,26 lip (g): 24,664 hc (g): 64,31</p>	<p>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 612,08 prot (g): 20,902 lip (g): 10,394 hc (g): 99,243</p>	<p>03</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 646,728 prot (g): 22,107 lip (g): 19,221 hc (g): 85,459</p>	<p>04</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Merluza en salsa verde (guisante)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 510,549 prot (g): 21,822 lip (g): 8,322 hc (g): 82,128</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 720,857 prot (g): 44,077 lip (g): 25,578 hc (g): 74,23</p>
<p>08</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana fritos</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 481,342 prot (g): 24,45 lip (g): 15,135 hc (g): 57,207</p>	<p>09</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera y pollo)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 506,785 prot (g): 21,784 lip (g): 4,638 hc (g): 86,202</p>	<p>10</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate y pisto</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 596,012 prot (g): 20,291 lip (g): 22,058 hc (g): 76,595</p>	<p>11</p> <p>Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)</p> <p>Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 507,322 prot (g): 25,289 lip (g): 12,408 hc (g): 67,723</p>	<p>12</p> <p>Alubias estofadas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>0</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 695,628 prot (g): 42,193 lip (g): 15,561 hc (g): 89,061</p>
<p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín al horno</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 495,786 prot (g): 16,444 lip (g): 17,61 hc (g): 63,963</p>	<p>16</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Salteado de garbanzos con pimiento y maíz</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 561,768 prot (g): 16,834 lip (g): 9,962 hc (g): 94,094</p>	<p>17</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso mixto con salsa de tomate</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 663,331 prot (g): 21,03 lip (g): 21,301 hc (g): 74,951</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con manzana</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 554,104 prot (g): 33,321 lip (g): 22,977 hc (g): 49,4</p>	<p>19</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Merluza a las finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 637,558 prot (g): 36,849 lip (g): 15,461 hc (g): 81,632</p>
<p>22</p> <p>Brócoli a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 512,98 prot (g): 33,411 lip (g): 18,324 hc (g): 49,613</p>	<p>23</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 636,528 prot (g): 22,214 lip (g): 19,411 hc (g): 81,184</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa mixta horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Postre lácteo y pan</p> <p>Kcal: 846,384 prot (g): 23,337 lip (g): 32,272 hc (g): 95,587</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



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														