

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido de garbanzos estofados (ternera, pollo, chorizo) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 567,786 prot (g): 22,81 lip (g): 11,342 hc (g): 85,358	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Filete de bacalao empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan Kcal: 733,322 prot (g): 29,325 lip (g): 26,17 hc (g): 94,152
05	06	07	08	09
Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Tortilla mejicana de verduras, garbanzos y salsa de tomate 0 Fruta fresca y pan Kcal: 608,043 prot (g): 16,312 lip (g): 12,266 hc (g): 102,704	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa Boniato asado Fruta fresca y pan integral Kcal: 612,759 prot (g): 20,441 lip (g): 24,175 hc (g): 70,975	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 514 prot (g): 22,816 lip (g): 11,576 hc (g): 76,305	Crema de coliflor Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 511,33 prot (g): 30,834 lip (g): 20,865 hc (g): 45,42	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Tortilla de patata y cebolla plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan Kcal: 676,35 prot (g): 33,64 lip (g): 26,868 hc (g): 70,521
12	13	14	15	16
FESTIVO	Arroz a la milanesa Salmón al horno con ajo y perejil Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 666,808 prot (g): 26,836 lip (g): 20,245 hc (g): 89,902	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 557,903 prot (g): 26,717 lip (g): 17,503 hc (g): 72,043	Patatas estofadas con costillas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 516,541 prot (g): 30,212 lip (g): 15,679 hc (g): 59,109	Sopa de picadillo con fideos integrales Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan Kcal: 548,284 prot (g): 35,633 lip (g): 19,058 hc (g): 56,713
19	20	21	22	23
Paella de pollo y verduras Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 742,307 prot (g): 20,056 lip (g): 21,71 hc (g): 109,879	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 525,095 prot (g): 29,484 lip (g): 11,741 hc (g): 68,774	Crema de calabacín Estofado de cerdo a la jardinera con patatas 0 Fruta fresca y pan Kcal: 474,505 prot (g): 25,41 lip (g): 15,581 hc (g): 54,867	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 530,498 prot (g): 25,776 lip (g): 15,752 hc (g): 66,155	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan Kcal: 563,863 prot (g): 31,574 lip (g): 15,719 hc (g): 70,01
26	27	28	29	30
Crema de verduras y hortalizas con picatostes (acelga, judía, calabaza) Lomo de cerdo braseado en salsa de zanahoria Tomate asado a lo provenzal Fruta fresca y pan Kcal: 677,329 prot (g): 32,306 lip (g): 19,379 hc (g): 86,483	Alubias estofadas con calabaza Huevos bella aurora (cocidos con bechamel y tomate) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 596,445 prot (g): 27,393 lip (g): 20,137 hc (g): 66,37	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo al horno "ajili-mojili" Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 492,179 prot (g): 28,726 lip (g): 18,942 hc (g): 50,027	Sopa de cocido con fideos Cocido de garbanzos estofados (ternera, pollo, chorizo) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 567,786 prot (g): 22,81 lip (g): 11,342 hc (g): 85,358	Arroz integral caldoso con verduritas Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Yogur natural y pan Kcal: 627,024 prot (g): 29,214 lip (g): 24,467 hc (g): 70,322

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa barbacoa	1	2	5						9		11	12		14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduritas (pimi														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Estofado de patatas con carne														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos estofados (ternera, pol	1	2	5						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	5						9					14
			Segundo	Filete de bacalao empanado	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Tortilla mejicana de verduras, garbanzos y s	1								9		11			14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	5						9					14
			Guarnición	Boniato asado														
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de coliflor														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladil	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Arroz a la milanesa														
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestr														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con costillas														
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Sopa de picadillo con fideos integrales	1		5						9		11	12		
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo y verduras														
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladil	1													14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera con patatas														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatost	1	2							9					
			Segundo	Lomo de cerdo braseado en salsa de zanah														
			Guarnición	Tomate asado a lo provenzal														
		Martes	Primero	Alubias estofadas con calabaza														
			Segundo	Huevos bella aurora (cocidos con bechamel	1	2	5						9	10	11	12		
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno "ajili-mojili"														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos estofados (ternera, pol	1	2	5						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz integral caldoso con verduritas												12		
			Segundo	Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, o				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14