



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca)	Brócoli salteado con zanahoria	Paella de verduras (menestra)
		Filete de merluza a la romana frito	Hamburguesa mixta horno/plancha	Abadejo guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)
		Ensalada de lechuga y tomate	Puré de patata con pimentón	Ensalada de lechuga
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
		Kcal: 570,073 prot (g): 25,929 lip (g): 17,322 hc (g): 73,065	Kcal: 686,525 prot (g): 25,257 lip (g): 26,788 hc (g): 60,087	Kcal: 568,675 prot (g): 28,863 lip (g): 14,846 hc (g): 78,576
14	15	16	17	18
Crema de verduras y hortalizas	Judías verdes con patatas salteadas	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Alubias blancas estofadas
Coditos de pasta con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Estofado de pavo en salsa	Cocido de garbanzos estofados (ternera, pollo, chorizo)	Salmón al horno con eneldo	Tortilla francesa
0	Ensalada de lechuga y zanahoria	0	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
Kcal: 597,168 prot (g): 23,737 lip (g): 9,882 hc (g): 98,374	Kcal: 535,08 prot (g): 28,726 lip (g): 19,036 hc (g): 55,695	Kcal: 575,386 prot (g): 22,73 lip (g): 11,182 hc (g): 88,958	Kcal: 574,92 prot (g): 22,587 lip (g): 20,321 hc (g): 71,48	Kcal: 567,328 prot (g): 30,462 lip (g): 18,966 hc (g): 65,856
21	22	23	24	25
Menestra de verduras salteadas	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso gratinados	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla)	Risotto (arroz con champiñones)	Vichyssoise (puerro y manzana)
Fingers de pollo "home made"	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Tortilla de patata plancha	Merluza al horno con ajo y perejil	Salchichas frescas con cebolla confitada
Ensalada de lechuga	0	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas deluxe
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan
Kcal: 580,82 prot (g): 31,865 lip (g): 23,554 hc (g): 58,755	Kcal: 705,763 prot (g): 23,034 lip (g): 21,337 hc (g): 95,128	Kcal: 655,2 prot (g): 29,587 lip (g): 23,595 hc (g): 75,679	Kcal: 499,512 prot (g): 19,924 lip (g): 11,162 hc (g): 76,254	Kcal: 737,593 prot (g): 27,914 lip (g): 35,259 hc (g): 72,64
28	29	30	01	02
Crema de calabacín	Guiso de alubias pintas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)	Estofado de patatas con carne		
Contramuslo de pollo con salsa barbacoa	Tortilla francesa	Merluza en salsa de puerros		
Patatas dado al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
Kcal: 534,222 prot (g): 25,512 lip (g): 18,613 hc (g): 63,053	Kcal: 531,76 prot (g): 25,747 lip (g): 15,779 hc (g): 66,336	Kcal: 502,531 prot (g): 25,057 lip (g): 12,653 hc (g): 67,691		
05	06	07	08	09
Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tc	1								9		11	12		
			Segundo	Filete de merluza a la romana frito	1		5	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9					14
			Guarnición	Puré de patata con pimentón		2							9					14
		Viernes	Primero	Paella de verduras (menestra)														
			Segundo	Abadejo guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Coditos de pasta con boloñesa vegetal de sc	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Estofado de pavo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos estofados (ternera, pol	1	2	5						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Fingers de pollo "home made"	1		5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	5						9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5						9	10	11	12		
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladil	1													14
			Segundo	Tortilla de patata plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Risotto (arroz con champiñones)														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Vichyssoise (puerro y manzana)														
			Segundo	Salchichas frescas con cebolla confitada	1	2	5						9					14
			Guarnición	Patatas deluxe	1									10	11			
		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
	Semana 5	Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														