

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 611,899 prot (g): 37,811 lip (g): 20,466 hc (g): 64,407</p>	<p>02</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 560,333 prot (g): 16,828 lip (g): 23,406 hc (g): 65,393</p>	<p>03</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 692,487 prot (g): 25,296 lip (g): 22,873 hc (g): 87,502</p>	<p>04</p> <p>Paella de verduras (menestra)</p> <p>Merluza en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 528,051 prot (g): 25,032 lip (g): 9,621 hc (g): 81,642</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 624,002 prot (g): 20,939 lip (g): 10,241 hc (g): 103,749</p>
<p>08</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 497,07 prot (g): 14,621 lip (g): 19,125 hc (g): 61,697</p>	<p>09</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 514,138 prot (g): 21,919 lip (g): 4,661 hc (g): 87,646</p>	<p>10</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate y pisto</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 663,339 prot (g): 25,894 lip (g): 25,379 hc (g): 81,112</p>	<p>11</p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)</p> <p>Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 490,868 prot (g): 23,833 lip (g): 10,418 hc (g): 69,194</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 611,76 prot (g): 36,916 lip (g): 10,845 hc (g): 82,937</p>
<p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 413,239 prot (g): 12,57 lip (g): 14,181 hc (g): 55,36</p>	<p>16</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con maíz y pimientos</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 573,773 prot (g): 17,337 lip (g): 10,143 hc (g): 96,05</p>	<p>17</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso mixto</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 730,485 prot (g): 25,938 lip (g): 27,27 hc (g): 75,35</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa de manzana</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 569,062 prot (g): 30,382 lip (g): 20,924 hc (g): 60,087</p>	<p>19</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Merluza a las finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 503,914 prot (g): 28,779 lip (g): 9,55 hc (g): 70,543</p>
<p>22</p> <p>Arroz a banda (marisco)</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 623,68 prot (g): 21,191 lip (g): 8,896 hc (g): 109,611</p>	<p>23</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 555,499 prot (g): 24,565 lip (g): 19,422 hc (g): 61,965</p>	<p>24</p> <p>Brócoli a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 621,218 prot (g): 40,906 lip (g): 24,417 hc (g): 56,09</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	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...	
 Huevo	 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														