

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>04</p> <p>Macarrones integrales con pisto</p> <p>Boloñesa vegetal</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 616,731 prot (g): 31,669 lip (g): 15,735 hc (g): 81,171</p>	<p>05</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Muslitos de pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 674,855 prot (g): 44,683 lip (g): 23,155 hc (g): 66,968</p>	<p>06</p> <p>Paella de verduras (menestra)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 518,68 prot (g): 21,95 lip (g): 9,42 hc (g): 82,395</p>	<p>07</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 550,153 prot (g): 17,171 lip (g): 15,249 hc (g): 76,856</p>	<p>08</p> <p>Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Pavo guisado a la jardinera (menestra)</p> <p>0</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 584,581 prot (g): 39,336 lip (g): 23,813 hc (g): 50,119</p>
<p>11</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 552,708 prot (g): 28,975 lip (g): 16,958 hc (g): 69,07</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cordón bleu de pollo frito</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 657,235 prot (g): 16,834 lip (g): 30,899 hc (g): 75,059</p>	<p>13</p> <p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 526,812 prot (g): 33,245 lip (g): 18,627 hc (g): 51,935</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 481,287 prot (g): 23,781 lip (g): 19,286 hc (g): 49,402</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)</p> <p>0</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 697,048 prot (g): 23,896 lip (g): 11,716 hc (g): 116,508</p>
<p>18</p> <p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 547,736 prot (g): 27,225 lip (g): 10,372 hc (g): 83,543</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 618,403 prot (g): 19,796 lip (g): 18,999 hc (g): 82,231</p>	<p>20</p> <p>Macarrones integrales gratinados</p> <p>Salteado de garbanzos con calabacín, cebolla y maíz</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 681,872 prot (g): 26,482 lip (g): 18,855 hc (g): 91,592</p>	<p>21</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Jamoncitos de pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 552,673 prot (g): 29,626 lip (g): 15,749 hc (g): 67,998</p>	<p>22</p> <p>Crema de verdura con picatostes (menestra)</p> <p>Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 834,426 prot (g): 39,197 lip (g): 41,935 hc (g): 72,874</p>
<p>25</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 493,668 prot (g): 32,233 lip (g): 18,612 hc (g): 42,989</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 518,013 prot (g): 22,199 lip (g): 4,791 hc (g): 88,495</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 513,346 prot (g): 26,288 lip (g): 15,974 hc (g): 64,441</p>	<p>28</p> <p>Crema de verdura con picatostes (menestra)</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 466,625 prot (g): 23,366 lip (g): 11,027 hc (g): 65,128</p>	<p>29</p> <p>Arroz con calamares</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>0</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 677,786 prot (g): 27,664 lip (g): 9,855 hc (g): 111,961</p>
<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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														