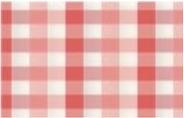


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Garbanzos con patatas Merluza en salsa de pimientos Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan <small>Kcal: 573,018 prot (g): 31,103 lip (g): 13,609 hc (g): 74,596</small>	Sopa minestrone Magro de cerdo con salsa aromática Lechuga y aceitunas Yogur sabor y pan integral <small>Kcal: 666,948 prot (g): 41,546 lip (g): 24,536 hc (g): 66,223</small>	Guiso de patatas con sofrito casero, judía verde y zanahoria Calamar rabas rebozadas Tomate aliñado Fruta fresca y pan <small>Kcal: 557,143 prot (g): 15,873 lip (g): 20,257 hc (g): 70,88</small>
06	07	08	09	10
Crema de calabaza asada Pollo asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan <small>Kcal: 581,011 prot (g): 34,223 lip (g): 22,985 hc (g): 55,612</small>	Arroz tres delicias Filete de abadejo a la romana Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 666,967 prot (g): 32,134 lip (g): 19,821 hc (g): 86,191</small>	Lentejas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 785,408 prot (g): 26,182 lip (g): 32,891 hc (g): 88,094</small>	Macarrones gratinados Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 581,579 prot (g): 29,778 lip (g): 14,993 hc (g): 76,881</small>	Sopa de puchero Hamburguesa de ternera completa Patatas fritas Yogur sabor y pan <small>Kcal: 1014,525 prot (g): 35,742 lip (g): 44,334 hc (g): 120,555</small>
13	14	15	16	17
 FESTIVO DIA DE LA HISPANIDAD	Alubias guisadas con sofrito casero Bacalao rebozado al ajillo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 613,099 prot (g): 30,949 lip (g): 17,035 hc (g): 73,314</small>	Crema de calabacín Filete de pollo moruno al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan <small>Kcal: 562,357 prot (g): 30,136 lip (g): 18,653 hc (g): 66,032</small>	Cocido andaluz Tortilla francesa Lechuga y remolacha Yogur sabor y pan integral <small>Kcal: 689,736 prot (g): 37,011 lip (g): 25,547 hc (g): 75,794</small>	Arroz con magra y verduras Medallón de salmón y calabaza al horno Ensalada de tomate y maíz Fruta fresca y pan <small>Kcal: 811,692 prot (g): 26,708 lip (g): 23,561 hc (g): 101,05</small>
20	21	22	23	24
Lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan <small>Kcal: 646,675 prot (g): 23,706 lip (g): 19,429 hc (g): 86,064</small>	Arroz con salsa de tomate Ragout de pollo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 652,974 prot (g): 28,644 lip (g): 19,77 hc (g): 85,771</small>	Sopa de picadillo Albóndigas con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan <small>Kcal: 785,78 prot (g): 29,116 lip (g): 31,993 hc (g): 91,284</small>	Espirales napolitana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y tomate Yogur sabor y pan integral <small>Kcal: 609,09 prot (g): 32,398 lip (g): 15,992 hc (g): 80,271</small>	 FESTIVO SAN RAFAEL
27	28	29	30	31
Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y calabacín Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan <small>Kcal: 647,64 prot (g): 16,9 lip (g): 18,821 hc (g): 97,683</small>	Lentejas con zanahoria Salchichas de ave al horno Picadillo de tomate Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 587,024 prot (g): 30,541 lip (g): 17,67 hc (g): 69,501</small>	Garbanzos con chorizo Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan <small>Kcal: 771,03 prot (g): 34,961 lip (g): 33,912 hc (g): 74,068</small>	Sopa de lluvia Magro de cerdo con tomate Patatas fritas Yogur sabor y pan integral <small>Kcal: 758,975 prot (g): 42,774 lip (g): 28,264 hc (g): 79,205</small>	Tallarines con verduras al wok Croquetas de jamón Lechuga y tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 633,991 prot (g): 18,147 lip (g): 17,78 hc (g): 99,333</small>

# 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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



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	SÉSAMO	MOSTAZA	AJÍO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Coditos boloñesa																
			Segundo	Tortilla francesa																
			Guarnición	Lechuga y maíz																
		Martes	Primero	Crema de verduras																
			Segundo	Salchichas de ave al horno																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patatas																
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																
	Jueves	Primero	Sopa minestrone																	
		Segundo	Magro de cerdo con salsa aromática																	
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																	
	Viernes	Primero	Guiso de patatas con sofrito casero, judía ve																	
		Segundo	Calamar rabas rebozadas																	
		Guarnición	Tomate aliñado																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada																
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Lechuga y remolacha																
		Martes	Primero	Arroz tres delicias																
			Segundo	Filete de abadejo a la romana																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																
		Miércoles	Primero	Lentejas con chorizo																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																
			Guarnición	Lechuga y tomate																
	Jueves	Primero	Macarrones gratinados																	
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil																	
		Guarnición	Lechuga y maíz																	
	Viernes	Primero	Sopa de puchero																	
		Segundo	Hamburguesa de ternera completa																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
Semana 3	Lunes	Primero	Coditos bella aurora																	
		Segundo	Lomo adobado al horno																	
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																	
	Martes	Primero	Alubias guisadas con sofrito casero																	
		Segundo	Bacalao rebozado al ajillo																	
		Guarnición	Lechuga y maíz																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
Jueves	Primero	Cocido andaluz																		
	Segundo	Tortilla francesa																		
	Guarnición	Lechuga y remolacha																		
Viernes	Primero	Arroz con magra y verduras																		
	Segundo	Medallón de salmón y calabaza al horno																		
	Guarnición	Ensalada de tomate y maíz																		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Ragout de pollo																	
		Guarnición	Lechuga y maíz																	
	Miércoles	Primero	Sopa de picadillo																	
		Segundo	Albóndigas con tomate																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
Jueves	Primero	Espirales napolitana																		
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil																		
	Guarnición	Lechuga y tomate																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		
	Segundo	San jacobó																		
	Guarnición	Lechuga y pepino																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz caldoso con pollo																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín																	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria																	
		Segundo	Salchichas de ave al horno																	
		Guarnición	Picadillo de tomate																	
	Miércoles	Primero	Garbanzos con chorizo																	
		Segundo	Merluza en salsa verde																	
		Guarnición	Lechuga y maíz																	
Jueves	Primero	Sopa de lluvia																		
	Segundo	Magro de cerdo con tomate																		
	Guarnición	Patatas fritas																		
Viernes	Primero	Tallarines con verduras al wok																		
	Segundo	Croquetas de jamón																		
	Guarnición	Lechuga y tomate																		