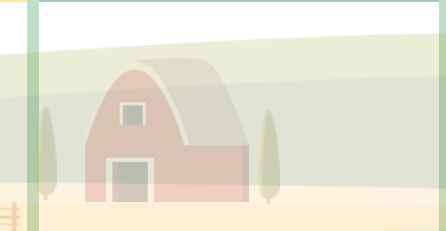


| LUNES                                                                                                                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                               | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>06</b><br>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Brócoli salteado<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 629,699 prot (g): 30,844 lip (g): 25,383 hc (g): 63,246                         | <b>07</b><br>Arroz integral con salsa de tomate casera<br>Jamoncito de pollo asado en su jugo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 610,614 prot (g): 31,358 lip (g): 22,237 hc (g): 68,014                 | <b>08</b><br>Crema de puerro<br>Albóndigas en salsa de pimientos<br>Patatas provenzal con ajo y tomillo<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 640,491 prot (g): 19,722 lip (g): 26,079 hc (g): 76,326                                                   | <b>09</b><br>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo y queso fresco<br>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki<br>Tomate aliñado<br>Yogur y pan integral<br>Kcal: 555,058 prot (g): 24,195 lip (g): 17,267 hc (g): 67,045 | <b>10</b><br>Espirales con verduras al wok (calabacín, pimiento, zanahoria)<br>Merluza a la romana frita<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 567,986 prot (g): 24,895 lip (g): 17,722 hc (g): 74,016         |
| <b>13</b><br>Arroz caldoso con pollo<br>Huevos duros con pisto salteado<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 596,635 prot (g): 20,34 lip (g): 22,223 hc (g): 76,046                                     | <b>14</b><br>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)<br>Croquetas de jamón serrano fritas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 571,626 prot (g): 19,93 lip (g): 19,396 hc (g): 75,69 | <b>15</b><br>Crema de boniato, calabaza y puerro<br>Daditos de pollo en salsa<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 548,49 prot (g): 26,291 lip (g): 19,959 hc (g): 61,834                                                  | <b>16</b><br>Judías verdes salteadas con patata y zanahoria<br>Fajita con boloñesa de soja y queso<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan integral<br>Kcal: 638,195 prot (g): 32,153 lip (g): 20,602 hc (g): 76,769                                            | <b>17</b><br>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra<br>Bacaladilla en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 520,549 prot (g): 22,573 lip (g): 13,762 hc (g): 73,105 |
| <b>20</b><br>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)<br>Hamburguesa mixta horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 540,556 prot (g): 30,624 lip (g): 17,459 hc (g): 58,343 | <b>21</b><br>Crema de calabacín<br>Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento<br>Patatas dado al ajillo<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 535,111 prot (g): 26,184 lip (g): 22,328 hc (g): 53,761                                  | <b>22</b><br>Arroz integral con salsa de tomate casera<br>Alubias blancas salteadas con col, calabaza y salsa pesto<br>Zanahoria baby salteada<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 668,046 prot (g): 19,356 lip (g): 20,266 hc (g): 93,663            | <b>23</b><br>Sopa casera de puchero<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan integral<br>Kcal: 651,994 prot (g): 30,359 lip (g): 26,265 hc (g): 69,854                                                                              | <b>24</b><br>Espaguetis aglio-olio con calabaza<br>Filete de merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 411,631 prot (g): 10,214 lip (g): 8,564 hc (g): 70,422                        |
| <b>27</b><br>Arroz a banda (marisco)<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 519,929 prot (g): 19,156 lip (g): 16,595 hc (g): 76,081                                            | <b>28</b><br>Garbanzos guisados con calabaza<br>Filete de pollo a la plancha<br>Pisto de verduras<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 515,229 prot (g): 30,295 lip (g): 17,857 hc (g): 52,935                                           | <b>29</b><br>Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso<br>Fajitas de soja con alubias rojas<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 790,712 prot (g): 41,882 lip (g): 24,176 hc (g): 95,844 | <b>30</b><br>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria<br>Ragout de cerdo al estilo tradicional<br>Patatas dado fritas<br>Yogur y pan integral<br>Kcal: 620,278 prot (g): 32,597 lip (g): 25,061 hc (g): 62,332                                                         | <b>01</b><br><br>FESTIVO                                                                                                                                     |
| <b>04</b><br>                                                                                                                                             | <b>05</b><br>                                                                                                                                            | <b>06</b><br>                                                                                                                                                       | <b>07</b><br>                                                                                                                                                                        | <b>08</b><br>                                                                                                                                                |

# 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    | Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento  | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate casera     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncito de pollo asado en su jugo           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de puerro                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Albóndigas en salsa de pimientos              | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahor    |        | 2     | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Alubias pintas salteadas con col, calabacín,  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Tomate aliñado                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Espirales con verduras al wok (calabacín, pi  | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Merluza a la romana frita                     | 1      |       | 5     | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Arroz caldoso con pollo                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 12   |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Huevos duros con pisto salteado               |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Garbanzos estofados con verduras (judía, to   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Croquetas de jamón serrano fritas             | 1      | 2     | 5     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de boniato, calabaza y puerro           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Daditos de pollo en salsa                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Judías verdes salteadas con patata y zanaho   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Fajita con boloñesa de soja y queso           | 1      | 2     |       |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Macarrones integrales al pomodoro con ace     | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Bacaladilla en salsa (tomate, pimiento, cebc  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju   | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta horno/plancha               | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de calabacín                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Filete de pollo en salsa de tomate y pimientc |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado al ajillo                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate casera     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Alubias blancas salteadas con col, calabaza   |        | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Zanahoria baby salteada                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Sopa casera de puchero                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Espaguetis aglio-olio con calabaza            | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Filete de merluza al horno con ajo y perejil  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Arroz a banda (marisco)                       | 1      | 2     | 5     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa horno                       |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Garbanzos guisados con calabaza               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Filete de pollo a la plancha                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Pisto de verduras                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales en salsa de tomate c    | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Fajitas de soja con alubias rojas             | 1      |       |       |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     | 11      |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema de judía verde, calabacín y zanahoria   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Ragout de cerdo al estilo tracional           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado fritas                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Sopa casera de picadillo                      | 1      |       | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Salmón al horno con ajo y perejil             |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Alubias blancas guisadas con sofrito casero   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Albóndigas mixtas con salsa de cebolla        | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Paella de verdras de la huerta                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Bacaladilla en salsa verde                    |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Guisantes salteados                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de calabaza y zanahoria asada           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Cocido completo estofado (garbanzo, magrc     |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Espaguetis integrales con tomate casero y al  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Revuelto de calabacín salteado                |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y   | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Pollo salteado al ajillo                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |