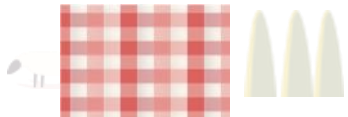


| LUNES                                                                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                        | JUEVES                                                                                                                                                                                                       | VIERNES                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02                                                                                                                                                                                            | 03                                                                                                                                                                                                                       | 04                                                                                                                                                                                                               | 05                                                                                                                                                                                                           | 06                                                                                                                                                                                                                      |
|  <p>FESTIVO</p>                                                                                              | <p>Crema de puerro y calabacín</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 511,479 prot (g): 19,888 lip (g): 18,099 hc (g): 62,513</p>                            | <p>Revuelto de patatas</p> <p>Fogonero en adobo de limón frito</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 491,938 prot (g): 28,781 lip (g): 21,955 hc (g): 42,644</p>                     | <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Yogur sabor y pan integral</p> <p>Kcal: 316,949 prot (g): 13,604 lip (g): 4,983 hc (g): 46,787</p>            | <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Boquerones a la romana</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 580,737 prot (g): 16,823 lip (g): 19,801 hc (g): 81,966</p>                              |
| 09                                                                                                                                                                                            | 10                                                                                                                                                                                                                       | 11                                                                                                                                                                                                               | 12                                                                                                                                                                                                           | 13                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Espirales a la carbonara</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 694,701 prot (g): 28,991 lip (g): 28,984 hc (g): 76,513</p> | <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 345,734 prot (g): 25,823 lip (g): 14,864 hc (g): 25,266</p> | <p>Sopa paseo de la fama</p> <p>Hot dog hollywood</p> <p>Patatas golden</p> <p>Batido red carpet y pan</p> <p>Kcal: 757,295 prot (g): 20,408 lip (g): 36,128 hc (g): 84</p>                                      | <p>Cocido andaluz</p> <p>Cordón bleu de pavo</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 702,732 prot (g): 26,194 lip (g): 33,988 hc (g): 68,119</p>                             | <p>Paella de verduritas</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 530,97 prot (g): 21,617 lip (g): 12,259 hc (g): 79,414</p>                                      |
| 16                                                                                                                                                                                            | 17                                                                                                                                                                                                                       | 18                                                                                                                                                                                                               | 19                                                                                                                                                                                                           | 20                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Coditos boloñesa</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 522,257 prot (g): 23,259 lip (g): 17,166 hc (g): 70,469</p>                         | <p>Crema de verduras</p> <p>Salchichas de ave al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur sabor y pan integral</p> <p>Kcal: 324,66 prot (g): 6,88 lip (g): 12,691 hc (g): 42,605</p>                                     | <p>Garbanzos con patatas y sofrito de verduras</p> <p>Merluza en salsa de pimientos</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 479,839 prot (g): 24,56 lip (g): 13,736 hc (g): 58,732</p> | <p>Sopa minestrone</p> <p>Magro de cerdo con salsa aromática</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Yogur sabor y pan integral</p> <p>Kcal: 510,193 prot (g): 34,785 lip (g): 20,79 hc (g): 43,38</p> | <p>Guiso de patatas con sofrito casero, judía verde y zanahoria</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 518,149 prot (g): 15,019 lip (g): 21,132 hc (g): 60,262</p> |
| 23                                                                                                                                                                                            | 24                                                                                                                                                                                                                       | 25                                                                                                                                                                                                               | 26                                                                                                                                                                                                           | 27                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 454,872 prot (g): 27,131 lip (g): 18,172 hc (g): 42,843</p>        | <p>Arroz tres delicias</p> <p>Filete de abadejo a la romana</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 626,188 prot (g): 31,559 lip (g): 20,138 hc (g): 77,027</p>                       | <p>Sopa de puchero</p> <p>Hamburguesa de pollo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur natural azucarado y pan</p> <p>Kcal: 693,96 prot (g): 33,385 lip (g): 23,526 hc (g): 81,765</p>                                | <p>Macarrones gratinados</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 213,584 prot (g): 14,911 lip (g): 4,86 hc (g): 25,49</p>            | <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 587,786 prot (g): 21,09 lip (g): 20,152 hc (g): 73,225</p>                     |
| 30                                                                                                                                                                                            | 31                                                                                                                                                                                                                       | 01                                                                                                                                                                                                               | 02                                                                                                                                                                                                           | 03                                                                                                                                                                                                                      |
|  <p>FESTIVO</p>                                                                                            |  <p>FESTIVO</p>                                                                                                                       |  <p>FESTIVO</p>                                                                                                              |  <p>FESTIVO</p>                                                                                                         |  <p>FESTIVO</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.

## 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 | SÉSAMO | MOSTAZA | AJO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Arroz a banda                                 |        |       |       |         | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de puerro y calabacín                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Lomo adobado al horno                         | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Revuelto de patatas                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Fogonero en adobo de limón frito              | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      | 10     | 11      |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y remolacha                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Alubias blancas con verduras                  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         | 12  |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Filete de pollo al horno                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Boquerones a la romana                        | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Espirales a la carbonara                      | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y remolacha                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Lentejas con zanahoria                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Jamonicitos de pollo al horno con hierbas prc |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Sopa paseo de la fama                         | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Hot dog hollywood                             | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    | 10     |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patatas golden                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Cocido andaluz                                |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 12  |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Cordón bleu de pavo                           | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Paella de verduritas                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Merluza en salsa verde                        |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Coditos boloñesa                              | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Salchichas de ave al horno                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Garbanzos con patatas y sofrito de verduras   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de pimientos                 |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Sopa minestrone                               | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Magro de cerdo con salsa aromática            |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Guiso de patatas con sofrito casero, judía ve |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Calamar rabas rebozadas                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Tomate aliñado                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Crema de calabaza asada                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Pollo asado en su jugo                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y remolacha                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Arroz tres delicias                           | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Filete de abadejo a la romana                 | 1      |       | 3     | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y zanahoria                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Sopa de puchero                               | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa de pollo                          | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Macarrones gratinados                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil            |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Lentejas con verduras                         | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patatas y cebolla                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Coditos bella aurora                          | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    | 10     | 11      | 12  |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Lomo adobado al horno                         | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y aceitunas                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Alubias guisadas con sofrito casero           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Bacalao rebozado al ajillo                    | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de calabacín                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Filete de pollo moruno al horno               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 11      |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Cocido andaluz                                |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 12  |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y remolacha                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Arroz con magra y verduras                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Medallón de salmón y calabaza al horno        | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de tomate y maíz                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.