

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Albóndigas en salsa de pimientos</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 690,087 prot (g): 18,841 lip (g): 25,976 hc (g): 92,292</p>	<p>02</p> <p>Alubias blancas guisadas con sofrito casero</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 592,047 prot (g): 24,972 lip (g): 23,822 hc (g): 61,25</p>	<p>03</p> <p>Crema de puerro</p> <p>Jamoncito de pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 588,588 prot (g): 31,518 lip (g): 22,144 hc (g): 61,093</p>	<p>04</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo y queso fresco</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 521,94 prot (g): 24,049 lip (g): 17,265 hc (g): 62,674</p>	<p>05</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bacon)</p> <p>Merluza a la romana frita</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 674,458 prot (g): 31,593 lip (g): 29,539 hc (g): 66,186</p>
<p>08</p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Huevos duros con pisto salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 590,901 prot (g): 19,586 lip (g): 21,687 hc (g): 76,563</p>	<p>09</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Ragout de cerdo al estilo tradicional</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 680,567 prot (g): 33,457 lip (g): 25,354 hc (g): 72,317</p>	<p>10</p> <p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 569,044 prot (g): 22,855 lip (g): 11,561 hc (g): 87,282</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Bacaladilla en salsa (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 670,249 prot (g): 34,253 lip (g): 29,44 hc (g): 62,746</p>	<p>12</p> <p>Guiso de patatas con sofrito casero, judías verdes y zanahoria</p> <p>Daditos de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 548,992 prot (g): 27,03 lip (g): 19,766 hc (g): 61,419</p>
<p>15</p> <p>Sopa casera de puchero</p> <p>Hamburguesa mixta horno/plancha</p> <p>Patatas dado al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 610,133 prot (g): 29,864 lip (g): 18,894 hc (g): 73,862</p>	<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 615,676 prot (g): 27,819 lip (g): 24,197 hc (g): 65,773</p>	<p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 631,745 prot (g): 17,077 lip (g): 11,887 hc (g): 105,599</p>	<p>18</p> <p>Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún)</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 554,768 prot (g): 27,608 lip (g): 19,278 hc (g): 64,763</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio con calabaza (ajo, pimentón)</p> <p>Merluza a la andaluza frita</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 508,821 prot (g): 22,052 lip (g): 15,952 hc (g): 64,912</p>
<p>22</p> <p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Nuggets de pollo con salsa barbacoa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Helado sabores y pan blanco</p> <p>Kcal: 878,06 prot (g): 22,905 lip (g): 38,859 hc (g): 107,028</p>	<p>23</p> <p></p> <p><b>Vacaciones</b></p>	<p>24</p> <p></p> <p><b>Vacaciones</b></p>	<p>25</p> <p></p> <p><b>Vacaciones</b></p>	<p>26</p> <p></p> <p><b>Vacaciones</b></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...



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	CAGARRIETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3							9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
	Guarnición		Tomate aliñado																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro																	
		Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14	
	Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor			2	3													
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, b.	1	2	3							9			11				
		Segundo	Merluza a la romana frita	1		3	4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9							
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to)																
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional																
	Guarnición		Patatas fritas																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	
		Segundo	Macarrones integrales a la boloñesa de soja	1									8	9	10	11				
		Guarnición	0																	
	Jueves	Primero	Lentejas estofadas con chorizo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Bacaladilla en salsa (tomate, pimiento, cebo				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Guiso de patatas con sofrito casero, judías v																	
		Segundo	Daditos de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa casera de puchero	1								9			11	12				
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9								
		Guarnición	Patatas dado al ajillo																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz																14		
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																		
	Guarnición	Zanahoria baby salteada																		
Jueves	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento				4														
	Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3							9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Viernes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio con calabaz	1									9			11					
	Segundo	Merluza a la andaluza frita																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9						14		
		Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6			9			11	12		14		
		Guarnición	Patatas fritas																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 ca	1	2	3							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 tradicional																		
	Guarnición	Patatas dado fritas																		
Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo	1		3							9			11	12				
	Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas con chocos						5											
		Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de cebolla	1	2	3						9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Paella de verdras de la huerta																	
		Segundo	Bacaladilla en salsa verde				4													
Guarnición		Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Miércoles	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada																		
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, magrc		2								9						14		
	Guarnición	0																		
Jueves	Primero	Espaguetis integrales con tomate casero y al	1									9			11					
	Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3															
	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																14		