



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con patatas salteadas Ternera con champiñones guisada 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 523,71 prot (g): 23,638 lip (g): 26,969 hc (g): 41,911	Alubias estofadas con verduras Merluza guisada a la vizcaína Ensalada de lechuga con queso Fruta fresca y pan Kcal: 537,656 prot (g): 32,988 lip (g): 15,465 hc (g): 58,311	Patatas estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo guisados al curry Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan Kcal: 759,113 prot (g): 39,292 lip (g): 39,794 hc (g): 56,957	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla francesa horno Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan Kcal: 466,54 prot (g): 27,848 lip (g): 18,692 hc (g): 47,955	Arroz integral con salsa de tomate Salmón a la plancha Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral Kcal: 595,765 prot (g): 26,47 lip (g): 20,628 hc (g): 71,057
09	10	11	12	13
Coliflor con patatas al ajoarriero Lomo adobado al horno Ensalada de tomate y queso fresco Fruta fresca y pan integral Kcal: 478,519 prot (g): 26,25 lip (g): 15,003 hc (g): 54,44	Garbanzos estofados con espinacas Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 549,259 prot (g): 18,497 lip (g): 20,127 hc (g): 66,034	Macarrones ecológicos con champiñones Bacalao empanado Lechuga, cebolla y aceitunas Yogur natural y pan Kcal: 658,841 prot (g): 38,176 lip (g): 20,871 hc (g): 77,347	Sopa paseo de la fama Hamburguesa hollywood  0  Mousse de yogur azucarado y pan Kcal: 1018,494 prot (g): 38,883 lip (g): 35,602 hc (g): 114,763	Alubias pintas estofadas con verduras Palometa horno/plancha Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan integral Kcal: 530,394 prot (g): 26,347 lip (g): 14,832 hc (g): 62,76
16	17	18	19	20
Patatas estofadas con chorizo Albóndigas de ternera en salsa con verduritas Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan integral Kcal: 810,416 prot (g): 24,9 lip (g): 45,026 hc (g): 69,908	Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 444,441 prot (g): 26,435 lip (g): 11,416 hc (g): 53,997	Crema de calabaza y zanahoria Pollo salteado al ajillo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 433,397 prot (g): 23,557 lip (g): 18,618 hc (g): 40,024	Alubias blancas con quinoa Tortilla francesa horno Verduras al wok Yogur natural y pan Kcal: 609,484 prot (g): 34,768 lip (g): 20,75 hc (g): 68,759	Macarrones ecológicos con tomate Gallo en salsa de puerros Lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 554,806 prot (g): 27,199 lip (g): 14,932 hc (g): 72,516
23	24	25	26	27
Espaguetis salteados con champiñones y jamón york Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga, tomate y aceitunas Yogur natural y pan integral Kcal: 621,679 prot (g): 21,623 lip (g): 24,035 hc (g): 74,704	Lentejas estofadas con patatas Caballa en salsa de zanahorias Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan Kcal: 564,448 prot (g): 30,501 lip (g): 21,423 hc (g): 57,311	Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Menestra de verduras salteada con jamón serrano Fruta fresca y pan Kcal: 574,694 prot (g): 39,624 lip (g): 25,078 hc (g): 45,218	Arroz integral con verduras Estofado de pavo con guisantes Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan Kcal: 647,754 prot (g): 35,067 lip (g): 22,855 hc (g): 71,118	Garbanzos estofados con patatas y calabaza Merluza en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 518,837 prot (g): 27,287 lip (g): 13,416 hc (g): 64,521
30	31	01	02	03



# 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														