

| LUNES                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                   | 01<br>Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 634,634 prot (g): 29,149 lip (g): 26,213 hc (g): 65,537              | 02<br>Patatas estofadas a la marinera (marisco)<br>Salmón al horno con eneldo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur y pan<br>Kcal: 612,614 prot (g): 31,525 lip (g): 22,806 hc (g): 68,831                              |
| 05<br>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 598,646 prot (g): 22,153 lip (g): 17,653 hc (g): 80,063       | 06<br>Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso<br>Filete de pollo moruno al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 649,169 prot (g): 32,949 lip (g): 24,357 hc (g): 68,881 | 07<br>Sopa de cocido con picadillo de huevo<br>Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino)<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 719,585 prot (g): 24,952 lip (g): 32,924 hc (g): 75,065           | 08<br>Arroz salteado con pollo al wok (calabacín, pimienta, zanahoria)<br>Merluza a la romana frita<br>Patatas dado al ajillo<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 756,762 prot (g): 32,465 lip (g): 19,544 hc (g): 108          | 09<br>Crema de judía verde, puerro y zanahoria<br>Lomo adobado al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan<br>Kcal: 399,727 prot (g): 22,338 lip (g): 12,325 hc (g): 47,558                               |
| 12<br>FESTIVO                                                                                                                                                                                                    | 13<br>Crema de calabaza, boniato y puerro<br>Albóndigas vegetales en salsa española (pimiento, cebolla, patatas fritas)<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 768,17 prot (g): 27,518 lip (g): 32,826 hc (g): 83,092                        | 14<br>Garbanzos estofados con lacón<br>Merluza a horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 682,769 prot (g): 15,358 lip (g): 28,342 hc (g): 83,013                  | 15<br>Arroz integral ( huevo, calabaza y mahonesa)<br>Pollo salteado al ajillo<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 816,697 prot (g): 29,152 lip (g): 44,902 hc (g): 70,14                       | 16<br>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero<br>Bacaladilla al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur y pan<br>Kcal: 476,187 prot (g): 30,026 lip (g): 11,639 hc (g): 58,781       |
| 19<br>Tallarines al estilo asiático con verduras y soja<br>Abadejo a la andaluza frito<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 549,079 prot (g): 26,087 lip (g): 14,719 hc (g): 74,963 | 20<br>Crema parmentiere (patata, puerro)<br>Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 592,554 prot (g): 31,779 lip (g): 21,254 hc (g): 63,112                  | 21<br>Lentejas con chistorra<br>Tortilla de patata y cebolla plancha<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 761,754 prot (g): 30,909 lip (g): 37,089 hc (g): 70,519                     | 22<br>Arroz integral con salsa de tomate casera<br>Merluza en piperrada con patata al horno (pimiento, cebolla, tomate)<br>Menestra<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 581,614 prot (g): 23,007 lip (g): 12,111 hc (g): 90,094 | 23<br>Sopa de cocido con picadillo de huevo<br>Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino)<br>Yogur y pan<br>Kcal: 718,536 prot (g): 29,444 lip (g): 33,257 hc (g): 70,807                                         |
| 26<br>Paella de verduritas (guisante, calabacín)<br>Magro de cerdo en salsa aromática<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 607,53 prot (g): 27,488 lip (g): 17,708 hc (g): 81,376   | 27<br>Garbanzos guisados con calabaza<br>Dorado en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 558,354 prot (g): 29,037 lip (g): 18,558 hc (g): 61,996                                              | 28<br>Sopa de ave con fideos<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Patatas a lo pobre (cebolla, pimienta, ajo)<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 618,588 prot (g): 34,1 lip (g): 22,235 hc (g): 67,593 | 29<br>Crema de calabacín y zanahoria<br>Tortilla de patatas y espinacas<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 519,62 prot (g): 15,973 lip (g): 19,223 hc (g): 65,132                                        | 30<br>Ensalada de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo<br>Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate)<br>Yogur y pan<br>Kcal: 507,988 prot (g): 24,603 lip (g): 15,718 hc (g): 63,368 |

# 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



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 | ALTRAMUCCES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    | #¡VALOR!                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | P.p                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | S.p                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    |                                                  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    |                                                  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, . | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Patatas estofadas a la marinera (marisco)        |        |       |       |         |          | 5          |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Salmón al horno con eneldo                       |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju      | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Macarrones integrales en salsa de tomate cr      | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Filete de pollo moruno al horno                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 11      |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Sopa de cocido con picadillo de huevo            |        |       | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      | 12   |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc     | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición |                                                  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Arroz salteado con pollo al wok (calabacín, p    | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      | 12   |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Merluza a la romana frita                        | 1      |       | 3     | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado al ajillo                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Crema de judía verde, puerro y zanahoria         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Lomo adobado al horno                            | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones en salsa de tomate casera             | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | FESTIVO                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de calabaza, boniato y puerro              |        |       |       |         |          |            |            | 9              | 10   |        | 11      | 12   |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Albóndigas vegetales en salsa española (pirr     | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Garbanzos estofados con lacón                    | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Merluza a horno                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Arroz integral ( huevo,calabaza y mahonesa)      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Pollo salteado al ajillo                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento     | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Bacaladilla al horno con ajo y perejil           |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Tallarines al estilo asiático con verduras y sc  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      | 12   |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Abadejo a la andaluza frito                      | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema parmentiere (patata, puerro)               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Lentejas con chistorra                           | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla plancha             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Tomate aliñado                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate casera        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Merluza en piperrada con patata al horno (pi     |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Menestra                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Sopa de cocido con picadillo de huevo            |        |       | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      | 12   |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc     | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición |                                                  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Paella de verduritas (guisante, calabacín)       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Magro de cerdo en salsa aromática                | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      | 12   |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Garbanzos guisados con calabaza                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Dorado en salsa de tomate                        |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Sopa de ave con fideos                           | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      | 12   |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo al horno                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema de calabacín y zanahoria                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patatas y espinacas                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de tomate                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Ensalada de lechuga, tomate, atún, aceitun       |        |       | 3     | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Macarrones integrales con boloñesa de soja       | 1      |       |       |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     | 11      |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |