

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
			Arroz a banda (marisco) Salmón fresco a la plancha Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan Kcal: 780,559 prot (g): 30,889 lip (g): 26,134 hc (g): 103,434	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Pollo guisado en pepitoria (almendra, huevo cocido) Patatas al horno Yogur y pan integral Kcal: 700,907 prot (g): 36,412 lip (g): 28,029 hc (g): 71,343
14	15	16	17	18
Macarrones a la italiana Ragout de cerdo (magro, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta y ajo) Patatas a la gallega Fruta fresca y pan Kcal: 634,79 prot (g): 29,486 lip (g): 17,882 hc (g): 85,334	Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Revuelto de bacalao con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral Kcal: 595,268 prot (g): 28,278 lip (g): 20,708 hc (g): 64,844	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta fresca y pan Kcal: 550,507 prot (g): 28,933 lip (g): 13,467 hc (g): 74,989	Patatas estofadas con chorizo Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan Kcal: 781,832 prot (g): 17,795 lip (g): 36,485 hc (g): 86,875	Crema de coliflor y zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa Lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 641,166 prot (g): 40 lip (g): 27,086 hc (g): 55,736
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla Merluza en salsa de tomate Patatas al ajo cabañil Fruta fresca y pan Kcal: 513,962 prot (g): 24,166 lip (g): 16,163 hc (g): 62,104	Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral Kcal: 627,928 prot (g): 29,255 lip (g): 24,967 hc (g): 70,539	Crema de calabacín y puerro Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 498,356 prot (g): 28,79 lip (g): 20,776 hc (g): 45,842	Arroz caldoso con verduras Bacaladilla al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan Kcal: 495,271 prot (g): 17,754 lip (g): 10,867 hc (g): 78,84	Sopa de cocido con picadillo de huevo Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino) - Yogur y pan integral Kcal: 828,176 prot (g): 31,78 lip (g): 37,233 hc (g): 85,327
28	29	30		
Espaguetis aglio-olio con calabacín Jamoncito de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 595,248 prot (g): 31,644 lip (g): 21,198 hc (g): 67,091	Crema de calabaza y zanahoria asada Magro de cerdo con salsa de tomate Ensalada de tomate y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 493,639 prot (g): 25,235 lip (g): 17,442 hc (g): 53,527	Alubias pintas con calabaza Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 656,565 prot (g): 23,475 lip (g): 25,059 hc (g): 76,032		

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	CACAHUETE	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Miércoles	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
			Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Viernes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
	Semana 2	Lunes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Miércoles	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Jueves	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6								14
			Segundo	Salmón fresco a la plancha					4										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Viernes	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y c															
			Segundo	Pollo guisado en pepitoria (almendra, hue	1	2	3						8				12		
			Guarnición	Patatas al horno															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones a la italiana		1										11			
			Segundo	Ragout de cerdo (magro, tomate, cebolla		1													
			Guarnición	Patatas a la gallega															14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (															14
			Segundo	Revuelto de bacalao con patatas				3	4										14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, che															
			Segundo	Abadejo al horno con salteado de verdur					4								12		
			Guarnición																
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con chorizo		1	2	3						9					14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomat		1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Zanahoria baby salteada															
		Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															14
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento		1													14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate					4										
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil															
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (na		1	2	3						9			11		
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras															14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo				3						9			11	12	
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollc	1	2	3							9					14
			Guarnición																
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis aglio-olio con calabacín		1								9			11		
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada															
			Segundo	Magro de cerdo con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de tomate y maíz															14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas con calabaza															
			Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos		1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate															
		Jueves	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																

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	CACAHUETE	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS