

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Paella de verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate
	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa de verduras	Crema de garbanzos
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	0	0
	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
	Kcal: 560,333 prot (g): 16,828 lip (g): 23,406 hc (g): 65,393	Kcal: 692,487 prot (g): 25,296 lip (g): 22,873 hc (g): 87,502	Kcal: 528,051 prot (g): 25,032 lip (g): 9,621 hc (g): 81,642	Kcal: 624,002 prot (g): 20,939 lip (g): 10,241 hc (g): 103,749
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Alubias blancas con calabaza
Calamares a la romana	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Tortilla francesa	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de lechuga	0	Lechuga y zanahoria	0	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 497,07 prot (g): 14,621 lip (g): 19,125 hc (g): 61,697	Kcal: 514,138 prot (g): 21,919 lip (g): 4,661 hc (g): 87,646	Kcal: 663,339 prot (g): 25,894 lip (g): 25,379 hc (g): 81,112	Kcal: 490,868 prot (g): 23,833 lip (g): 10,418 hc (g): 69,194	Kcal: 611,76 prot (g): 36,916 lip (g): 10,845 hc (g): 82,937
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas	Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de letras		
Tortilla de patata y calabacín horno	Garbanzos con maíz y pimientos	Filete ruso mixto		
Ensalada de lechuga	0	Patatas dado fritas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
Kcal: 413,239 prot (g): 12,57 lip (g): 14,181 hc (g): 55,36	Kcal: 573,773 prot (g): 17,337 lip (g): 10,143 hc (g): 96,05	Kcal: 730,485 prot (g): 25,938 lip (g): 27,27 hc (g): 75,35		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco)	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	
Lentejas estofadas con calabaza	Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	
0	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	0	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	
Kcal: 623,68 prot (g): 21,191 lip (g): 8,896 hc (g): 109,611	Kcal: 555,499 prot (g): 24,565 lip (g): 19,422 hc (g): 61,965	Kcal: 621,218 prot (g): 40,906 lip (g): 24,417 hc (g): 56,09	Kcal: 510,413 prot (g): 22,279 lip (g): 4,951 hc (g): 84,895	
04	05	06	07	08



# 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														