

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>04</b></p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Hamburguesa mixta horno/plancha</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 556,422 prot (g): 20,76 lip (g): 20,23 hc (g): 49,477</p>	<p><b>05</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Jamoncito de pollo al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 508,121 prot (g): 29,078 lip (g): 20,913 hc (g): 46,726</p>	<p><b>06</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 549,927 prot (g): 24,303 lip (g): 11,286 hc (g): 84,525</p>	<p><b>07</b></p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 419,16 prot (g): 14,679 lip (g): 7,526 hc (g): 63,444</p>	<p><b>08</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</p> <p>Boloñesa vegetal</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 668,563 prot (g): 37,679 lip (g): 16,833 hc (g): 88,108</p>
<p><b>11</b></p> <p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 608,584 prot (g): 21,009 lip (g): 9,576 hc (g): 103,498</p>	<p><b>12</b></p> <p>Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 482,479 prot (g): 15,771 lip (g): 18,917 hc (g): 54,426</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordón bleu de pollo frito</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 627,32 prot (g): 15,617 lip (g): 30,851 hc (g): 68,83</p>	<p><b>14</b></p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 549,736 prot (g): 24,614 lip (g): 20,549 hc (g): 61,369</p>	<p><b>15</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 583,717 prot (g): 26,851 lip (g): 8,148 hc (g): 94,746</p>
<p><b>18</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de cerdo horno/plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 566,198 prot (g): 20,054 lip (g): 28,156 hc (g): 55,084</p>	<p><b>19</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (menestra)</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 590,875 prot (g): 25,98 lip (g): 22,273 hc (g): 64,497</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Pollo asado con salsa barbacoa</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 524,859 prot (g): 33,087 lip (g): 16,746 hc (g): 57,231</p>	<p><b>21</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 633,114 prot (g): 37,431 lip (g): 12,051 hc (g): 83,66</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 591,466 prot (g): 25,673 lip (g): 14,728 hc (g): 87,334</p>
<p><b>25</b></p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 638,029 prot (g): 23,376 lip (g): 20,185 hc (g): 82,982</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Alubias blancas con judías y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 588,179 prot (g): 17,948 lip (g): 8,629 hc (g): 99,881</p>	<p><b>27</b></p> <p>Coliflor en salsa paprika</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 419,584 prot (g): 24,176 lip (g): 16,91 hc (g): 39,681</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 508,101 prot (g): 21,769 lip (g): 4,638 hc (g): 86,492</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salmón guisado a la marinera (marisco)</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 536,863 prot (g): 25,306 lip (g): 23,193 hc (g): 54,807</p>
<p><b>01</b></p>	<p><b>02</b></p>	<p><b>03</b></p>	<p><b>04</b></p>	<p><b>05</b></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



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



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														