

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>04</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Hamburguesa mixta horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 515,094 prot (g): 19,599 lip (g): 20,079 hc (g): 40,828</p>	<p>05</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Jamonicitos de pollo asados</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 547,565 prot (g): 33,437 lip (g): 22,99 hc (g): 47,516</p>	<p>06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 508,377 prot (g): 23,133 lip (g): 11,136 hc (g): 75,825</p>	<p>07</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 634,202 prot (g): 21,73 lip (g): 19,301 hc (g): 81,008</p>	<p>08</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Boloñesa vegetal</p> <p>0</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 612,465 prot (g): 35,296 lip (g): 15,799 hc (g): 78,958</p>
<p>11</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 576,759 prot (g): 19,417 lip (g): 7,936 hc (g): 101,621</p>	<p>12</p> <p>Repollo salteado al ajoarriero (ajo, pimentón)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 482,246 prot (g): 15,837 lip (g): 18,962 hc (g): 54,162</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordón bleu de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 590,57 prot (g): 14,583 lip (g): 30,712 hc (g): 61,112</p>	<p>14</p> <p>Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 569,275 prot (g): 25,417 lip (g): 20,62 hc (g): 64,897</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales eco</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>0</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 539,966 prot (g): 26,302 lip (g): 8,489 hc (g): 83,043</p>
<p>18</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: 529,448 prot (g): 19,02 lip (g): 28,017 hc (g): 47,366</p>	<p>19</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: 605,22 prot (g): 27,072 lip (g): 22,473 hc (g): 66,489</p>	<p>20</p> <p>Sopa de ave con fideos integrales eco</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con salsa barbacoa</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 530,269 prot (g): 37,894 lip (g): 19,338 hc (g): 48,138</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 644,282 prot (g): 37,948 lip (g): 12,113 hc (g): 85,478</p>	<p>22</p> <p>Arroz con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 571,628 prot (g): 28,634 lip (g): 15,101 hc (g): 78,705</p>
<p>25</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 591,204 prot (g): 22,284 lip (g): 19,195 hc (g): 74,805</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 659,421 prot (g): 19,07 lip (g): 10,97 hc (g): 110,308</p>	<p>27</p> <p>Coliflor en salsa paprika</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 403,201 prot (g): 25,017 lip (g): 16,961 hc (g): 33,908</p>	<p>28</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales eco</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 502,565 prot (g): 22,08 lip (g): 4,91 hc (g): 83,481</p>	<p>29</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: 506,016 prot (g): 25,747 lip (g): 22,734 hc (g): 47,904</p>
<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 >	
 >	
 >	 

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne 
 >	 
 >	 
 >	 
	

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														