

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>01</b></p> <p>Paella de verduras (menestra)</p> <p>Merluza en salsa verde (guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 521,277 prot (g): 21,542 lip (g): 9,13 hc (g): 85,33</p>	<p><b>02</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 610,658 prot (g): 20,843 lip (g): 10,385 hc (g): 99,005</p>	<p><b>03</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 660,183 prot (g): 22,274 lip (g): 20,154 hc (g): 86,384</p>	<p><b>04</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 583,093 prot (g): 17,267 lip (g): 27,664 hc (g): 60,982</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 724,582 prot (g): 44,761 lip (g): 25,83 hc (g): 74,292</p>
<p><b>08</b></p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana fritos</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 480,717 prot (g): 24,365 lip (g): 15,167 hc (g): 57,105</p>	<p><b>09</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: 500,591 prot (g): 20,906 lip (g): 4,815 hc (g): 85,433</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate y pisto</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 598,112 prot (g): 20,411 lip (g): 22,091 hc (g): 76,835</p>	<p><b>11</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)</p> <p>Merluza a la riojana (pimiento rojo)</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 505,323 prot (g): 25,184 lip (g): 12,399 hc (g): 67,413</p>	<p><b>12</b></p> <p>Alubias estofadas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 698,751 prot (g): 42,493 lip (g): 15,78 hc (g): 89,028</p>
<p><b>15</b></p> <p>Sopa de letras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 497,054 prot (g): 13,214 lip (g): 14,085 hc (g): 74,555</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con pimiento y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 632,752 prot (g): 18,884 lip (g): 13,328 hc (g): 100,904</p>	<p><b>17</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Filete ruso mixto con salsa de tomate</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 641,641 prot (g): 24,144 lip (g): 23,976 hc (g): 61,887</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel)</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 579,987 prot (g): 32,356 lip (g): 13,127 hc (g): 74,522</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicitos de pollo asados con salsa de manzana</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 591,621 prot (g): 33,49 lip (g): 24,177 hc (g): 58,141</p>
<p><b>22</b></p> <p>Crema de verduras (menestra)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 533,457 prot (g): 32,588 lip (g): 19,737 hc (g): 53,963</p>	<p><b>23</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 600,728 prot (g): 26,86 lip (g): 21,519 hc (g): 65,168</p>	<p><b>24</b></p> <p>Pizza al horno</p> <p>Croquetas y nuggets de pollo fritos</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Postre y pan</p> <p>Kcal: 802,2385 prot (g): 24,6435 lip (g): 27,07639 hc (g): 65,95511</p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>01</b></p>	<p><b>02</b></p>	<p><b>03</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



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														