

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
PASTA INTEGRAL 	PAN LOCAL 	PAN INTEGRAL 	ACEITE VIRGEN EXTRA PARA LAS ENSALADAS 	FRUTA DE TEMPORADA 
07	08	09	10	11
Vuelta al cole	Espaguetis integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Limandaguisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Yogur natural y pan Kcal: 503,988 prot (g): 30,3 lip (g): 12,509 hc (g): 63,96	Crema de zanahoria Tortilla de patata plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 567,471 prot (g): 19,828 lip (g): 23,332 hc (g): 63,326	Arroz salteado con champiñones Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa teriyaki Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 664,285 prot (g): 20,779 lip (g): 16,535 hc (g): 104,99	Alubias estofadas con calabaza Escalope de cerdo empanado frito Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 867,348 prot (g): 37,192 lip (g): 42,465 hc (g): 74,009
14	15	16	17	18
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla francesa horno Calabacín asado Fruta fresca y pan Kcal: 564,668 prot (g): 28,85 lip (g): 15,051 hc (g): 77,144	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo al curry con patatas guisado Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 581,424 prot (g): 27,718 lip (g): 18,927 hc (g): 69,743	Arroz integral con verduras (pisto) Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 545,153 prot (g): 24,826 lip (g): 13,526 hc (g): 76,649	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Salchichas de cerdo en salsa (cebolla, tomate, zanahoria) Lechuga y remolacha Yogur natural y pan Kcal: 686,104 prot (g): 27,415 lip (g): 31,701 hc (g): 68,698	Sopa de cocido con fideos Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral Kcal: 518,04 prot (g): 20,001 lip (g): 9,119 hc (g): 81,096
21	22	23	24	25
Menestra de verduras salteadas Lomo guisado a la riojana (pimiento rojo) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan Kcal: 642,51 prot (g): 38,216 lip (g): 20,888 hc (g): 72,38	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Salmón al horno con ajo y perejil Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 658,859 prot (g): 30,754 lip (g): 24,462 hc (g): 73,745	Garbanzos encebollados Tortilla francesa con queso horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pa integral Kcal: 484,715 prot (g): 26,308 lip (g): 20,196 hc (g): 48,226	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Albóndigas vegetales con salsa de tomate - Yogur natural y pan Kcal: 703,158 prot (g): 20,772 lip (g): 20,472 hc (g): 102,24	Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 589,358 prot (g): 34,637 lip (g): 23,31 hc (g): 54,818
28	29	30		
Sopa de ave con fideos integrales Magro con salsa de tomate Patatas asadas con ajo y tomillo Fruta fresca y pan integral Kcal: 668,166 prot (g): 43,189 lip (g): 21,769 hc (g): 68,829	Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 664,205 prot (g): 24,463 lip (g): 19,493 hc (g): 89,338	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate y cebolla) Lechuga y tomate Yogur natural y pan integral Kcal: 687,186 prot (g): 21,845 lip (g): 17,326 hc (g): 105,13		

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



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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHATA	APIO	ALTRAMUJES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	PASTA INTEGRAL														
			Segundo	Merluza en salsa marinera (tomate,pimiento														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														
		Martes	Primero	PAN LOCAL														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
		Miércoles	Primero	PAN INTEGRAL	1													
			Segundo	Pollo a la italiana (tomate, champiñón)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														
		Jueves	Primero	ACEITE VIRGEN EXTRA PARA LAS ENSALADA														
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zan														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	FRUTA DE TEMPORADA														
			Segundo	Lentejas estofadas eco														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)														14
			Segundo	Filete de pollo al limón														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales napolitana (salsa toma	1								9		11			
			Segundo	Limandaguisada a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Tortilla de patata plancha			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa	1							8	9	10				14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza														
			Segundo	Escalope de cerdo empanado frito	1		3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Pollo al curry con patatas guisado											11			14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan														14
			Segundo	Salchichas de cerdo en salsa (cebolla, toma	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, pimie														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Lomo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1													14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos encebollados														
			Segundo	Tortilla francesa con queso horno		2	3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	-														