

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
FRUTA DE TEMPORADA  P.I. = PROXIMIDAD 	PAN LOCAL  PAN INTEGRAL 	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA LAS ENSALDAS 	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 552 kcal – Prot: 19,8g – Lip: 16,9g – HC: 69,4g VN 9 a 13 años: 701kcal – Prot: 25,1g – Lip: 121,5 g – HC: 88,2g	Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla) Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) Fruta y pan VN 3 a 8 años: 488kcal – Prot: 27,1g – Lip: 13,8g – HC: 60,2g VN 9 a 13 años: 620kcal – Prot: 34,5g – Lip: 17,5g – HC: 76,5g
05 Sopa de ave con fideos integrales eco Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VN 3 a 8 años: 693 kcal – Prot: 42,3g – Lip: 22,6g – HC: 76,5g VN 9 a 13 años: 880kcal – Prot: 53,8g – Lip: 28,7g – HC: 97,3g	06 Garbanzos estofados con huevo duro Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla) Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 535 kcal – Prot: 24,2g – Lip: 12,0g – HC: 76,3g VN 9 a 13 años: 680kcal – Prot: 30,7g – Lip: 15,3g – HC: 97,0g	07 Judías verdes con patatas Longaniza de cerdo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar y pan VN 3 a 8 años: 659 kcal – Prot: 31,3g – Lip: 30,5g – HC: 60,3g VN 9 a 13 años: 837kcal – Prot: 39,8g – Lip: 38,7g – HC: 76,6g	08 Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 509 kcal – Prot: 20,5g – Lip: 13,6g – HC: 68,5g VN 9 a 13 años: 647kcal – Prot: 26,1g – Lip: 17,3g – HC: 87,1g	09 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta y pan VN 3 a 8 años: 436 kcal – Prot: 18,0g – Lip: 7,4g – HC: 72,0g VN 9 a 13 años: 554kcal – Prot: 22,9g – Lip: 9,4g – HC: 91,5g
12 FESTIVO	13 Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimenton) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar y pan integral VN 3 a 8 años: 497 kcal – Prot: 19,9g – Lip: 19,5g – HC: 54,4g VN 9 a 13 años: 631kcal – Prot: 25,3g – Lip: 24,7g – HC: 69,3g	14 Alubias blancas estofadas con calabaza Cordon blue Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VN 3 a 8 años: 667 kcal – Prot: 22,1g – Lip: 29,3g – HC: 71,7g VN 9 a 13 años: 848kcal – Prot: 28,1g – Lip: 37,3g – HC: 91,2g	15 Arroz tres delicias Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimiento rojo, verde,vinagre, pimenton) Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 525 kcal – Prot: 19,3g – Lip: 11,0g – HC: 83,7g VN 9 a 13 años: 667kcal – Prot: 24,5g – Lip: 14,0g – HC: 106,3g	16 Crema de zanahoria Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan VN 3 a 8 años: 547 kcal – Prot: 36,5g – Lip: 19,8g – HC: 52,4g VN 9 a 13 años: 695kcal – Prot: 46,4g – Lip: 25,1g – HC: 66,6g
19 NUTRILAB ZUCCARONI nutrilab Macarrones con Zucarroni Hamburguesa mixta horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca v pan	20 Lentejas al estilo de ordesa (champiñon, patata, morcilla, bacon,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 506 kcal – Prot: 30,8g – Lip: 15,5g – HC: 59,3g VN 9 a 13 años: 643kcal – Prot: 39,2g – Lip: 19,7g – HC: 75,4g	21 Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla) Asado de pollo al horno con finas hierbas Fruta y pan VN 3 a 8 años: 602 kcal – Prot: 41,2g – Lip: 19,7g – HC: 62,1g VN 9 a 13 años: 765kcal – Prot: 52,3g – Lip: 25,1g – HC: 78,9g	22 Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, guisante, judia) Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla) Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 509 kcal – Prot: 22,5g – Lip: 9,3g – HC: 77,2g VN 9 a 13 años: 647kcal – Prot: 28,6g – Lip: 11,9g – HC: 98,2g	23 Arroz napolitana (tomate) Abadejo con salsa aurora y calabacín (tomate ,bechamel) Fruta y pan VN 3 a 8 años: 410 kcal – Prot: 17,5g – Lip: 4,7g – HC: 72,8g VN 9 a 13 años: 521kcal – Prot: 22,2g – Lip: 6,0g – HC: 92,6g
26 Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla) Merluza en salsa marinera (tomate,pimiento rojo y verde,cebolla) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta y pan VN 3 a 8 años: 370 kcal – Prot: 22,1g – Lip: 6,8g – HC: 51,0g VN 9 a 13 años: 470kcal – Prot: 28,1g – Lip: 8,6g – HC: 64,8g	27 Espaguetis integrales a la italiana (tomate) con queso Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 516 kcal – Prot: 16,2g – Lip: 16,5g – HC: 68,9g VN 9 a 13 años: 656kcal – Prot: 20,6g – Lip: 21,0g – HC: 87,5g	28 Judías verdes con patatas Pollo a la italiana (tomate, champiñon) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural sin azúcar y pan VN 3 a 8 años: 552 kcal – Prot: 34,2g – Lip: 18,8g – HC: 57,1g VN 9 a 13 años: 702kcal – Prot: 43,4g – Lip: 23,9g – HC: 72,6g	29 JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN/CASTAÑADA Crema de calabaza con champiñones y picatostes Salchichas de cerdo con patata y boniato Panellets 	30 Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Fruta y pan VN 3 a 8 años: 566 kcal – Prot: 19,5g – Lip: 6,9g – HC: 101,5g VN 9 a 13 años: 719kcal – Prot: 24,7g – Lip: 8,7g – HC: 129,0g

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida
más saludable, inclusiva y sostenible

la ruta saludable

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

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	FRUTA DE TEMPORADA														
			Segundo		0													
			Guarnición	P.I. = PROXIMIDAD														
		Martes	Primero	PAN LOCAL														
			Segundo		0													
			Guarnición	PAN INTEGRAL	1													
		Miércoles	Primero	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA LAS E														
			Segundo		0													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	PAN INTEGRAL	1													
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zan														14
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1								9		11	12		14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con huevo duro			3											
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata	1							8	9	10				14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas														14
			Segundo	Longaniza de cerdo con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno en salsa verde con guisante				4										
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (tomate)	1								9		11			
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimento														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza														14
			Segundo	Cordon blue														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz tres delicias														
			Segundo	Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimient				4										14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	NUTRILAB ZUCCARONI														
			Segundo	Macarrones con Zucarroni														
			Guarnición	Hamburguesa mixta horno														
		Martes	Primero	Lentejas al estilo de ordesa (champiñon, pat	1	2							9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteada (patata, judia														14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, g														
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata	1							8	9	10				14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Abadejo con salsa aurora y calabacín (tomat	1	2		4					9					14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras (patata,calabacin, zanan														14
			Segundo	Merluza en salsa marinera (tomate,pimiento				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la italiana (tomate) c	1	2	3						9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas														14
			Segundo	Pollo a la italiana (tomate, champiñon)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN/C/														
			Segundo	Crema de calabaza con champiñones y pica														
			Guarnición	sSalchichas de cerdo con patata y boniat														
	Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor	1													
			Guarnición	0														