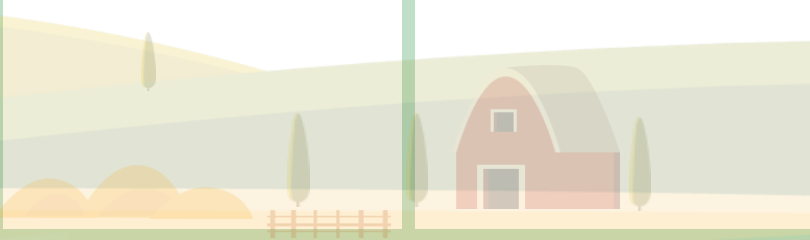


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 PASTA INTEGRAL 	02 PAN LOCAL 	03 PAN INTEGRAL 	04 ACEITE VIRGEN EXTRA PARA LAS ENSALADAS 	05 FRUTA DE TEMPORADA 
07 	08 Alubia blanca arrozera estofada con verduras Abadejo en salsa de calabacin y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Kcal: 517,837 prot (g): 25,617 lip (g): 11,288 hc (g): 69,302	09 Arroz a la hortelana (calabacin zanahoria,p rojo,verde,tomate) Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, guisante, judia) Yogur natural sin azúcar y pan Kcal: 615,615 prot (g): 22,513 lip (g): 10,163 hc (g): 103,036	10 Crema de zanahoria Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) Fruta y pan integral Kcal: 515,464 prot (g): 28,485 lip (g): 14,498 hc (g): 62,705	11 Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacin Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Kcal: 561,424 prot (g): 16,937 lip (g): 15,908 hc (g): 80,533
14 Vichyssoise Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Kcal: 450,695 prot (g): 26,236 lip (g): 14,269 hc (g): 51,026	15 Macarrones integrales con salsa de tomate y queso rallado Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar y pan integral Kcal: 585,566 prot (g): 28,016 lip (g): 21,825 hc (g): 65,513	16 Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan Kcal: 544,267 prot (g): 22,513 lip (g): 14,361 hc (g): 74,138	17 Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla) Estofado de cerdo con gajos de manzana y patata Fruta y pan integral Kcal: 661,347 prot (g): 42,931 lip (g): 19,406 hc (g): 74,134	18 Arroz napolitana (tomate) Garbanzos estofados Fruta y pan Kcal: 574,246 prot (g): 17,608 lip (g): 7,496 hc (g): 103,222
21 Crema de calabacin y calabaza Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Kcal: 580,494 prot (g): 21,075 lip (g): 29,586 hc (g): 54,228	22 Macarrones integrales napolitana (tomate) Abadejo en salsa de calabacin y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural sin azúcar y pan integral Kcal: 480,153 prot (g): 24,928 lip (g): 16,005 hc (g): 55,036	23 Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (tomate) Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Fruta y pan Kcal: 604,382 prot (g): 21,739 lip (g): 6,221 hc (g): 108,97	24 Ensalada de patata Contramuslo de pollo horno con salsa española (cebolla,puerro, zanahoria, Fruta y pan integral Kcal: 559,892 prot (g): 27,955 lip (g): 17,626 hc (g): 67,298	25 Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacin Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcal: 542,741 prot (g): 18,959 lip (g): 15,621 hc (g): 73,524
28 Arroz napolitana (tomate) Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Kcal: 536,203 prot (g): 26,734 lip (g): 14,436 hc (g): 73,049	29 Verdura tricolor (patata, judia, zanahoria) Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Fruta y pan integral Kcal: 509,472 prot (g): 21,318 lip (g): 3,98 hc (g): 88,014	30 Espirales integrales a la italiana con queso rallado (tomate) Salmón al horno con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar y pan Kcal: 574,76 prot (g): 33,32 lip (g): 22,628 hc (g): 56,051		

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



Para cenar puede ser...



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	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	FRUTA DE TEMPORADA														
			Segundo	Merluza en salsa marinera (tomate,pimiento				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Martes	Primero	PAN LOCAL														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	ACEITE VIRGEN EXTRA PARA LAS ENSALADA														
			Segundo	Pollo a la italiana (tomate, champiñon)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	#¡REF!														
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zan														14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	Lentejas estofadas eco	1													14
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada alemana	1	2	3					9	9		11			14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno con salsa es	1								9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubia blanca arrozera estofada con verdura														
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacin y cebolla				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Arroz a la hortelana (calabacin zanahoria,p r														
			Segundo	Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, g														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zan														14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Espirales integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise														14
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			
			Segundo	Skipper de bacalao frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteada (patata, judia														14
			Segundo	Estofado de cerdo con gajos de manzana y p														14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín y calabaza														14
			Segundo	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla,									9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Macarrones integrales napolitana (tomate)	1								9		11			
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacin y cebolla				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (ton														
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor	1													
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Ensalada de patata			3											14
			Segundo	Contramuslo de pollo horno con salsa espar														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Verdura tricolor (patata, judia, zanahoria)														14
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor	1													
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la italiana con queso r	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con salsa de cebolla				4										
			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	Crema de verduras (patata,calabacin, zanah														14
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zan														14
			Guarnición	0														