

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>06</p> <p>Arroz integral a la milanesa</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 685,409 prot (g): 36,393 lip (g): 24,318 hc (g): 75,121</p>	<p>07</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>#¡VALOR!</p>	<p>08</p> <p>Garbanzos estofados con calabacín y zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 729,298 prot (g): 42,109 lip (g): 21,034 hc (g): 84,054</p>	<p>09</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>Boloñesa vegetal</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 753,431 prot (g): 27,601 lip (g): 13,622 hc (g): 125,312</p>	<p>10</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Salmón en salsa</p> <p>0</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 619,68 prot (g): 31,127 lip (g): 18,697 hc (g): 72,539</p>
<p>13</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Patatas dado</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 665,751 prot (g): 18,962 lip (g): 27,781 hc (g): 80,565</p>	<p>14</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Jamonicitos de pollo al limón</p> <p>0</p> <p>Pan integral y yogur natural</p> <p>Kcal: 648,329 prot (g): 39,352 lip (g): 24,054 hc (g): 65,712</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 697,783 prot (g): 20,209 lip (g): 13,115 hc (g): 115,926</p>	<p>16</p> <p>Judías verdes con patatas al ajoarriero</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 549,833 prot (g): 16,112 lip (g): 18,803 hc (g): 72,329</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 582,95 prot (g): 35,119 lip (g): 12,228 hc (g): 76,524</p>
<p>20</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Cerdo a la jardinera con patatas</p> <p>0</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 499,938 prot (g): 33,222 lip (g): 17,993 hc (g): 46,908</p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Alubias con verduritas</p> <p>0</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>Kcal: 634,038 prot (g): 23,083 lip (g): 11,731 hc (g): 100,66</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 657,008 prot (g): 25,062 lip (g): 19,681 hc (g): 85,744</p>	<p>23</p> <p>Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Jamonicitos de pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 719,74 prot (g): 36,508 lip (g): 23,36 hc (g): 87,453</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Skipper de bacalao</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 691,325 prot (g): 26,833 lip (g): 22,847 hc (g): 87,953</p>
<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 677,096 prot (g): 22,206 lip (g): 10,543 hc (g): 115,747</p>	<p>28</p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>Kcal: 674,02 prot (g): 33,957 lip (g): 25,694 hc (g): 50,594</p>	<p>29</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)</p> <p>0</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 719,413 prot (g): 28,268 lip (g): 23,716 hc (g): 89,657</p>	<p>30</p> <p>Crema de verdura con picatostes</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 505,973 prot (g): 22,11 lip (g): 16,235 hc (g): 69,36</p>	
<p>04</p>	<p>05</p>	<p>06</p>	<p>07</p>	<p>08</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	Puré de verduras														
			Segundo	Merluza a la gallega				4										14
			Guarnición	0														