

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>04</p> <p>Macarrones integrales napolitana</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 521,753 prot (g): 23,495 lip (g): 11,734 hc (g): 75,661</p>	<p>05</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>Kcal: 709,039 prot (g): 48,257 lip (g): 26,891 hc (g): 63,909</p>	<p>06</p> <p>Paella marinera</p> <p>Pavo a la jardinera</p> <p>0</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 692,7 prot (g): 39,834 lip (g): 20,761 hc (g): 82,887</p>	<p>07</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 668,568 prot (g): 21,974 lip (g): 20,015 hc (g): 88,478</p>	<p>08</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Merluza a la gallega</p> <p>0</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p># VALOR!</p>
<p>11</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 616,058 prot (g): 29,464 lip (g): 20,932 hc (g): 70,133</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cordón bleu de pollo frito</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>Kcal: 661,077 prot (g): 22,768 lip (g): 34,521 hc (g): 64,044</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido con fideos</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>14</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 545,583 prot (g): 25,8 lip (g): 20,442 hc (g): 59,366</p>	<p>15</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Alubias blancas estofadas con verduritas</p> <p>Champiñones salteados con cebolla</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 694,888 prot (g): 21,45 lip (g): 11,709 hc (g): 114,663</p>
<p>18</p> <p>Crema de verdura con picatostes</p> <p>Ragout de ternera con patatas</p> <p>0</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 765,44 prot (g): 34,238 lip (g): 35,644 hc (g): 72,143</p>	<p>19</p> <p>Macarrones integrales gratinados con queso</p> <p>Boloñesa vegetal</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>Kcal: 753,524 prot (g): 31,286 lip (g): 16,782 hc (g): 115,872</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 660,968 prot (g): 22,054 lip (g): 20,175 hc (g): 84,878</p>	<p>21</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Jamonicitos de pollo al ajillo</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 747,564 prot (g): 40,517 lip (g): 26,108 hc (g): 85,358</p>	<p>22</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Merluza a la gallega</p> <p>0</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 587,888 prot (g): 34,519 lip (g): 9,07 hc (g): 85,598</p>
<p>25</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Revuelto de huevo con tomate</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 619,221 prot (g): 29,064 lip (g): 20,779 hc (g): 73,129</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Contramuslo de pollo al horno</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Pan integral y yogur natural</p> <p>Kcal: 522,237 prot (g): 37,348 lip (g): 26,037 hc (g): 31,042</p>	<p>27</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>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 724,005 prot (g): 20,036 lip (g): 11,359 hc (g): 124,832</p>	<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 474,198 prot (g): 26,485 lip (g): 11,738 hc (g): 61,964</p>
<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</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	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Salmón en salsa															
			Guarnición	0															

14