

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz integral a la milanesa Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Pan integral y fruta fresca Kcal: 685,409 prot (g): 36,393 lip (g): 24,318 hc (g): 75,121	Puré de verduras Tortilla francesa Lechuga y maíz Pan y yogur natural #¡VALOR!	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
08	09	10	11	12
Crema de calabaza Albóndigas con tomate Patatas dado Pan y fruta fresca Kcal: 665,751 prot (g): 18,962 lip (g): 27,781 hc (g): 80,565	Macarrones integrales con salsa de tomate Jamonicitos de pollo al limón Pan integral y yogur natural Kcal: 648,329 prot (g): 39,352 lip (g): 24,054 hc (g): 65,712	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Pan integral y fruta fresca Kcal: 697,783 prot (g): 20,209 lip (g): 13,115 hc (g): 115,926	Judías verdes con patatas al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan y fruta fresca Kcal: 549,833 prot (g): 16,112 lip (g): 18,803 hc (g): 72,329	Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal: 582,95 prot (g): 35,119 lip (g): 12,228 hc (g): 76,524
15	16	17	18	19
Pisto de verduras Cerdo a la jardinera con patatas Pan integral y fruta fresca Kcal: 499,938 prot (g): 33,222 lip (g): 17,993 hc (g): 46,908	Macarrones integrales con salsa de tomate Alubias con verduritas Pan y yogur natural Kcal: 634,038 prot (g): 23,083 lip (g): 11,731 hc (g): 100,66	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan integral y fruta fresca Kcal: 657,008 prot (g): 25,062 lip (g): 19,681 hc (g): 85,744	Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria Jamonicitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal: 719,74 prot (g): 36,508 lip (g): 23,36 hc (g): 87,453	Potaje de garbanzos Skipper de bacalao Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal: 691,325 prot (g): 26,833 lip (g): 22,847 hc (g): 87,953
22	23	24	25	26
Macarrones con tomate Pizza de jamón york Pan integral y helado vasito Kcal: 837,108 prot (g): 26,396 lip (g): 23,98 hc (g): 125,421				
29	30	01	02	03

# 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



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	SULFITOS
		Viernes	Primero	Puré de verduras														
			Segundo	Merluza a la gallega				4										14
			Guarnición	0														