

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 523,39 prot (g): 16,119 lip (g): 24,5 hc (g): 56,238</p>	<p>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 616,658 prot (g): 21,029 lip (g): 10,406 hc (g): 100,174</p>	<p>03</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 607,896 prot (g): 20,64 lip (g): 19,056 hc (g): 77,364</p>	<p>04</p> <p>Paella de verduras (menestra)</p> <p>Merluza en salsa verde (guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 500,929 prot (g): 21,527 lip (g): 8,331 hc (g): 80,947</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 718,739 prot (g): 48,552 lip (g): 27,372 hc (g): 65,531</p>
<p>08</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana fritos</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 375,847 prot (g): 21,152 lip (g): 14,85 hc (g): 35,962</p>	<p>09</p> <p>Arroz con salsa de tomate y pisto</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 646,066 prot (g): 23,863 lip (g): 24,36 hc (g): 79,311</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales eco</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 578,215 prot (g): 23,83 lip (g): 15,3 hc (g): 78,681</p>	<p>11</p> <p>Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)</p> <p>Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 508,075 prot (g): 25,524 lip (g): 11,56 hc (g): 69,659</p>	<p>12</p> <p>Alubias estofadas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 659,601 prot (g): 41,391 lip (g): 15,635 hc (g): 80,819</p>
<p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 453,936 prot (g): 15,274 lip (g): 17,46 hc (g): 55,263</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con pimiento y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 611,03 prot (g): 16,513 lip (g): 12,225 hc (g): 101,618</p>	<p>17</p> <p>Sopa de ave con fideos integrales eco</p> <p>Filete ruso mixto con salsa de tomate</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 678,669 prot (g): 27,355 lip (g): 24,856 hc (g): 63,927</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 560,477 prot (g): 33,503 lip (g): 23,023 hc (g): 50,621</p>	<p>19</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 561,139 prot (g): 36,708 lip (g): 15,517 hc (g): 64,637</p>
<p>22</p> <p>Arroz con calamares</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 598,066 prot (g): 24,023 lip (g): 8,289 hc (g): 101,602</p>	<p>23</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 589,991 prot (g): 26,396 lip (g): 20,571 hc (g): 64,848</p>	<p>24</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Calamares a la romana fritos</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 631,396 prot (g): 30,406 lip (g): 22,327 hc (g): 74,847</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</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	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														