

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|---|---|---|--|---|
| <p>04</p> <p>Garbanzos con repollo</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha</p> <p>Patatas a lo pobre</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 701,467 prot (g): 43,828 lip (g): 16,66 hc (g): 86,054</p>      | <p>05</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 565,368 prot (g): 26,157 lip (g): 16,61 hc (g): 71,879</p>        | <p>06</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Lasaña vegetal con garbanzos</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 855,438 prot (g): 38,257 lip (g): 25,437 hc (g): 115,218</p> | <p>07</p> <p>Arroz meloso con verduras</p> <p>Albóndigas de ternera al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 699,096 prot (g): 21,667 lip (g): 29,134 hc (g): 82,349</p>      | <p>08</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Ternera de mar</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 449,381 prot (g): 22,664 lip (g): 11,241 hc (g): 59,736</p>              |
| <p>11</p> <p>Arroz integral con verduras</p> <p>Lomo asado al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 678,801 prot (g): 33,971 lip (g): 23,055 hc (g): 79,683</p>       | <p>12</p> <p>Coditos con tomate</p> <p>Guisantes al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 498,981 prot (g): 13,792 lip (g): 10,941 hc (g): 79,782</p>            | <p>13</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 754,756 prot (g): 49,11 lip (g): 26,79 hc (g): 74,593</p>                | <p>14</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 545,638 prot (g): 19,235 lip (g): 23,122 hc (g): 59,692</p>               | <p>15</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Bacaladilla a la andaluza</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 615,528 prot (g): 31,84 lip (g): 16,629 hc (g): 77,023</p>    |
| <p>18</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Meloso de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 591,858 prot (g): 18,108 lip (g): 12,607 hc (g): 92,826</p>                | <p>19</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Huevo a la plancha</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 709,199 prot (g): 22,092 lip (g): 22,931 hc (g): 98,097</p> | <p>20</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 636,462 prot (g): 36,29 lip (g): 22,788 hc (g): 63,662</p>                            | <p>21</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Albóndigas de ternera al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 658,626 prot (g): 22,509 lip (g): 29,056 hc (g): 69,254</p> | <p>22</p> <p>Caldo de verduras con fideos</p> <p>Cazón marinado</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 499,67 prot (g): 23,677 lip (g): 12,402 hc (g): 69,855</p>     |
| <p>25</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Salchichas frescas a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 718,558 prot (g): 31,258 lip (g): 28,957 hc (g): 77,326</p> | <p>26</p> <p>Crema de hortalizas</p> <p>Lomo asado al horno</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 644,071 prot (g): 34,056 lip (g): 20,258 hc (g): 75,199</p>               | <p>27</p> <p>Macarrones integrales boloñesa</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan</p> <p>Kcal: 624,286 prot (g): 23,301 lip (g): 20,854 hc (g): 80,304</p>             | <p>28</p> <p>Cocido de garbanzos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 756,358 prot (g): 35,957 lip (g): 34,436 hc (g): 72,347</p>                          | <p>29</p> <p>Arroz con carne y verduras</p> <p>Salmón a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 398,468 prot (g): 20,423 lip (g): 16,985 hc (g): 38,691</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 | SULFITOS |
|-------|--------|---------|------------|------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
|       |        | Viernes | Primero    | Sopa de fideos                     | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |            | 14       |
|       |        |         | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |        |         | Guarnición | Lechuga y tomate                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |