

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>06</p>	<p>07</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 287,153 prot (g): 6,515 lip (g): 7,017 hc (g): 45,293</p>	<p>01</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: 433,428 prot (g): 14,736 lip (g): 7,399 hc (g): 68,362</p>	<p>02</p> <p>Paella de verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Merluza en salsa verde (guisante)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 493,893 prot (g): 20,73 lip (g): 8,236 hc (g): 80,024</p>	<p>03</p> <p>Lentejas estofadas con patatas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 719,598 prot (g): 44,6 lip (g): 25,983 hc (g): 72,779</p>
<p>13</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana fritos</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 480,717 prot (g): 24,365 lip (g): 15,167 hc (g): 57,105</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 508,101 prot (g): 21,769 lip (g): 4,638 hc (g): 86,492</p>	<p>15</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate y pisto</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 598,567 prot (g): 20,354 lip (g): 22,045 hc (g): 77,15</p>	<p>16</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 494,607 prot (g): 25,124 lip (g): 11,599 hc (g): 66,796</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>0</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 694,896 prot (g): 42,161 lip (g): 15,555 hc (g): 88,939</p>
<p>20</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín al horno</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 495,486 prot (g): 16,444 lip (g): 17,61 hc (g): 63,963</p>	<p>21</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con pimiento y maíz</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 1070,885 prot (g): 43,212 lip (g): 16,751 hc (g): 169,402</p>	<p>22</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso mixto con salsa de tomate</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 561,644 prot (g): 19,869 lip (g): 15,232 hc (g): 65,077</p>	<p>23</p> 	<p>24</p> 
<p>27</p> <p>Arroz a banda (marisco)</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 616,74 prot (g): 21,157 lip (g): 8,32 hc (g): 109,33</p>	<p>28</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 581,223 prot (g): 25,947 lip (g): 20,514 hc (g): 63,521</p>	<p>29</p> <p>Brócoli a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 500,021 prot (g): 29,565 lip (g): 18,143 hc (g): 50,289</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 502,601 prot (g): 22,044 lip (g): 4,913 hc (g): 83,467</p>	<p>01</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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														