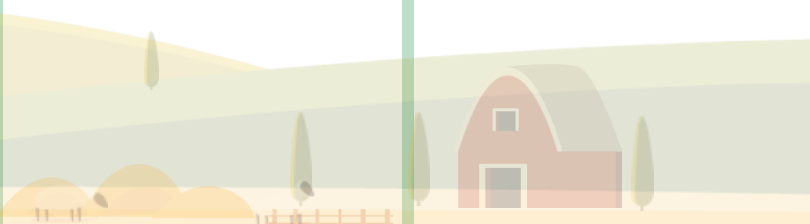


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Tortilla francesa Tomate fresco aliñado Fruta fresca y pan integral Kcal: 593,855 prot (g): 28,228 lip (g): 24,802 hc (g): 64,122	Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno Yogur y pan blanco Kcal: 616,919 prot (g): 30,515 lip (g): 21,116 hc (g): 70,53	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Merluza en salsa de pimientos Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 573,779 prot (g): 31,443 lip (g): 17,2 hc (g): 65,601	Judías verdes con salsa de tomate y patata Escalope de pollo empanado casero Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco Kcal: 587,569 prot (g): 29,751 lip (g): 24,042 hc (g): 58,341
09	10	11	12	13
Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lomo de cerdo fresco al estilo riojano Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 546,265 prot (g): 27,126 lip (g): 18,769 hc (g): 62,97	Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo y champiñones Lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral Kcal: 622,039 prot (g): 24,435 lip (g): 29,152 hc (g): 59,559	Espaguetis integrales en salsa de queso Muslos de pollo al horno Zanahorias salteadas Yogur y pan blanco Kcal: 890,483 prot (g): 46,154 lip (g): 37,349 hc (g): 86,779	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral Kcal: 569,421 prot (g): 21,696 lip (g): 19,127 hc (g): 74,555	Guiso de patatas con choco San jacob de york y queso Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 623,724 prot (g): 14,421 lip (g): 26,104 hc (g): 77,624
16	17	18	19	20
Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 598,5 prot (g): 22,545 lip (g): 20,295 hc (g): 74,088	Arroz tres delicias (york, huevo, guisante) Merluza en salsa verde con guisantes Lechuga, remolacha y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 543,031 prot (g): 25,4 lip (g): 14,133 hc (g): 75,182	Crema de calabacín (calabacin, patata) Cinta de lomo a la plancha / horno Lechuga y maíz dulce Yogur y pan blanco Kcal: 534,607 prot (g): 30,013 lip (g): 22,438 hc (g): 51,409	Puchero hortelano de alubias blancas Pollo salteado al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 577,977 prot (g): 32,275 lip (g): 19,364 hc (g): 59,684	Sopa casera de picadillo con fideos integrales y huevo cocido Albóndigas en salsa española Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 655,191 prot (g): 21,829 lip (g): 28,362 hc (g): 73,909
23	24	25	26	27
Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 659,879 prot (g): 23,561 lip (g): 26,278 hc (g): 79,923	Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza  Abadejo a la andaluza frito Zanahoria rallada y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 576,207 prot (g): 27,991 lip (g): 18,898 hc (g): 68,216	Patatas estofadas con chorizo Muslos de pollo al horno Picadillo de lechuga y pepino Yogur y pan blanco Kcal: 759,699 prot (g): 36,97 lip (g): 38,752 hc (g): 63,498	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria) Ragout de cerdo con verduritas (magro, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta y ajo) Fruta fresca y pan integral Kcal: 413,891 prot (g): 23,592 lip (g): 14,222 hc (g): 44,101	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Salmón al horno / plancha Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 562,183 prot (g): 28,875 lip (g): 21,957 hc (g): 56,604
30	<div>  <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO) MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, NARANJA Y MANDARINA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> </div> <div>  </div> <div>  </div>			
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 635,153 prot (g): 19,744 lip (g): 27,826 hc (g): 74,441				

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata, l	1	2	3						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Judías verdes con salsa de tomate y patata														14
			Segundo	Escalope de pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, c														14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco al estilo riojano	1													
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Muslos de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahorias salteadas														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco					5									14
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito de	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Martes	Primero	Arroz tres delicias (york, huevo, guisante)	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata)														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de alubias blancas														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Calabaza salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos integrale	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones integrales con crem.	1	2							9		11			
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Muslos de pollo al horno														
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Ragout de cerdo con verduritas (magro, tom	1													
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj												12		14
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4					9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vapor	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														