

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01
				FESTIVO
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 523,72 / prot(g): 22,33 / lip(g): 12,79 / hc(g): 77,48	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 417,7 / prot(g): 27,83 / lip(g): 8,39 / hc(g): 57,46	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 572,77 / prot(g): 36,43 / lip(g): 8,47 / hc(g): 86,4	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan Kcal: 417,15 / prot(g): 19,91 / lip(g): 15,63 / hc(g): 46,48	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan Kcal: 457,74 / prot(g): 17,21 / lip(g): 8,28 / hc(g): 74,43
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 545,79 / prot(g): 30,26 / lip(g): 19,43 / hc(g): 62,54	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan Kcal: 454,03 / prot(g): 11,05 / lip(g): 16,89 / hc(g): 61,45	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 558,34 / prot(g): 22,64 / lip(g): 18,53 / hc(g): 75,54	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan Kcal: 570,43 / prot(g): 22,99 / lip(g): 7,39 / hc(g): 102,99
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 725,6 / prot(g): 22,49 / lip(g): 40,7 / hc(g): 64,84	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 490,8 / prot(g): 20,19 / lip(g): 10,26 / hc(g): 77,97	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 537,4 / prot(g): 50,9 / lip(g): 13,21 / hc(g): 54,95	Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 456,2 / prot(g): 27,99 / lip(g): 4,17 / hc(g): 76,28	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimienta, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan Kcal: 489,57 / prot(g): 25,08 / lip(g): 8,37 / hc(g): 76,15
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 541,01 / prot(g): 21,11 / lip(g): 14,98 / hc(g): 78,26	Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 591,9 / prot(g): 22,61 / lip(g): 6,83 / hc(g): 106,75	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Kcal: 451,91 / prot(g): 28,3 / lip(g): 11,39 / hc(g): 58,63	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 554,05 / prot(g): 32,74 / lip(g): 22,23 / hc(g): 55,06

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 00 - 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.

[illegible]

[illegible]