

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>01</b></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: 554,441 prot (g): 17,087 lip (g): 24,679 hc (g): 62,555</p>	<p><b>02</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 605,459 prot (g): 20,801 lip (g): 10,344 hc (g): 97,857</p>	<p><b>03</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 626,886 prot (g): 21,054 lip (g): 19,06 hc (g): 82,016</p>	<p><b>04</b></p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Merluza en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 499,117 prot (g): 21,237 lip (g): 8,315 hc (g): 80,431</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, iudía, calabacín)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 721,784 prot (g): 45,368 lip (g): 25,415 hc (g): 73,709</p>
<p><b>08</b></p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 448,76 prot (g): 14,336 lip (g): 15,01 hc (g): 59,174</p>	<p><b>09</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 481,084 prot (g): 19,616 lip (g): 4,127 hc (g): 83,294</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate y pisto</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 591,713 prot (g): 20,319 lip (g): 22,04 hc (g): 75,5</p>	<p><b>11</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 489,58 prot (g): 24,513 lip (g): 12,541 hc (g): 64,255</p>	<p><b>12</b></p> <p>Alubias blancas estofadas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 697,076 prot (g): 42,438 lip (g): 15,728 hc (g): 88,78</p>
<p><b>15</b></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: 489,087 prot (g): 16,352 lip (g): 17,559 hc (g): 62,628</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con pimiento y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 606,618 prot (g): 20,928 lip (g): 12,724 hc (g): 94,501</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso casero</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 586,645 prot (g): 22,283 lip (g): 27,875 hc (g): 59,225</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con salsa de manzana</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 513,351 prot (g): 29,008 lip (g): 20,892 hc (g): 48,304</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Merluza al horno a la crema con finas hierbas v guisantes (bechamel)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 600,318 prot (g): 34,485 lip (g): 15,475 hc (g): 76,549</p>
<p><b>22</b></p> <p>Arroz integral a banda (marisco)</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 611,03 prot (g): 21,092 lip (g): 8,271 hc (g): 108,139</p>	<p><b>23</b></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: 573,706 prot (g): 25,759 lip (g): 20,457 hc (g): 62,041</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones con picadillo</p> <p>Nuggets de pollo fritos</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 801,839 prot (g): 19,951 lip (g): 37,976 hc (g): 91,711</p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>01</b></p>	<p><b>02</b></p>	<p><b>03</b></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														