

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 634,94 / prot(g): 22,1 / lip(g): 33,84 / hc(g): 60,01	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 571,03 / prot(g): 23,65 / lip(g): 14,88 / hc(g): 83,78	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral Kcal: 441,59 / prot(g): 26,02 / lip(g): 4,41 / hc(g): 73,32	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 597,56 / prot(g): 23,19 / lip(g): 11,6 / hc(g): 97,99
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 432,85 / prot(g): 15,62 / lip(g): 11,1 / hc(g): 64,71	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 513,69 / prot(g): 14,15 / lip(g): 8,96 / hc(g): 92,62	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 524,94 / prot(g): 30,05 / lip(g): 18,11 / hc(g): 60,72	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan Kcal: 523,26 / prot(g): 28,95 / lip(g): 10,03 / hc(g): 77,88
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 597,81 / prot(g): 19,75 / lip(g): 7,5 / hc(g): 110,84	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral Kcal: 443,17 / prot(g): 12,72 / lip(g): 12,76 / hc(g): 65,12	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan Kcal: 485,17 / prot(g): 18,83 / lip(g): 19,35 / hc(g): 57,83		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan Kcal: 538,71 / prot(g): 31,37 / lip(g): 21,9 / hc(g): 52,94	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 477,92 / prot(g): 22,98 / lip(g): 9,59 / hc(g): 73,45	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan Kcal: 602,15 / prot(g): 46,27 / lip(g): 23,8 / hc(g): 44,97	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 599,2 / prot(g): 27,2 / lip(g): 13,7 / hc(g): 73,8	
04	05	06	07	08

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



carne



lácteo



Fruta

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]