

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan 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 lechuga Yogur y pan Kcal: 605,26 / prot(g): 28,12 / lip(g): 17,33 / hc(g): 82,91	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 459,59 / prot(g): 27,02 / lip(g): 4,71 / hc(g): 76,82	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan Kcal: 536,33 / prot(g): 17,52 / lip(g): 8,75 / hc(g): 93,06
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 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 Yogur y pan Kcal: 567,59 / prot(g): 19,02 / lip(g): 11,61 / hc(g): 96,35	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 517,61 / prot(g): 29,25 / lip(g): 17,91 / hc(g): 59,52	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan Kcal: 469,36 / prot(g): 24,08 / lip(g): 7,38 / hc(g): 74,15
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan Kcal: 590,48 / prot(g): 18,95 / lip(g): 7,3 / hc(g): 109,64	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 450,5 / prot(g): 13,52 / lip(g): 12,96 / hc(g): 66,32	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan Kcal: 539,07 / prot(g): 23,7 / lip(g): 22 / hc(g): 61,56	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 546,04 / prot(g): 32,17 / lip(g): 22,1 / hc(g): 54,14	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 504,59 / prot(g): 23,08 / lip(g): 9,69 / hc(g): 79,45	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 663,38 / prot(g): 51,94 / lip(g): 26,65 / hc(g): 49,9	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Kcal: 456,36 / prot(g): 24,16 / lip(g): 13,32 / hc(g): 43,47	

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]