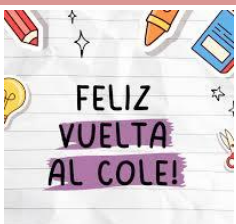


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.				
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Calabacín salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Arroz a la milanesa Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 657,497 prot (g): 18,281 lip (g): 15,847 hc (g): 105,157
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella v vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 562,36 prot (g): 23,176 lip (g): 11,763 hc (g): 88,245	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 650,266 prot (g): 41,523 lip (g): 20,646 hc (g): 68,8	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 483,057 prot (g): 25,389 lip (g): 16,186 hc (g): 55,523
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 733,795 prot (g): 29,083 lip (g): 38,493 hc (g): 66,333	Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 605,649 prot (g): 23,715 lip (g): 25,422 hc (g): 66,524	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 515,187 prot (g): 26,114 lip (g): 13,477 hc (g): 67,25	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Kcal: 625,706 prot (g): 25,841 lip (g): 18,57 hc (g): 67,21	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 610,79 prot (g): 31,714 lip (g): 29,124 hc (g): 52,939	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8		

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...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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																
			Segundo																
			Guarnición																
		Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Miércoles	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		01/12/2025	Primero	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.															
			Segundo																
			Guarnición																
	Viernes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Semana 2	Lunes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1									9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1									9					
			Segundo	Longanizas al horno		2								9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Viernes	Primero	Arroz a la milanesa	1	2								9					14	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2						7		9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos										9						
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3						9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3				8	9	10	11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1								9						
			Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal															
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2													
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1														
			Segundo	Cinta de lomo con pisto															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															
Viernes		Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1									9						
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																
		Guarnición	0																
Semana 4		Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9						14
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
	Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura															14	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3					8	9	10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1									9						
		Segundo	Pollo empanado casero	1	2	3							9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3							9						
		Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4												
		Guarnición	Brócoli salteado																
	Viernes	Primero	Paella valenciana																
		Segundo	Revuelto de huevo			3													
		Guarnición	Champiñones salteados																
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9			11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9						14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros	1									9						
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
Miércoles		Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1															
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
Jueves		Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		