

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	MENÚ DE PASCUA	02	03
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), 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.		Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún) Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Coca en llanda y pan Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 644,306 prot (g): 20,193 lip (g): 23,133 hc (g): 86,016	Potaje de garbanzos a la mediterránea Jamoncito de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976	Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada) Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343	Alubias estofadas con verduras Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639
27	28	JORNADA EEUU	30	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU
Arroz integral caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143	Guiso de patata y verdura Pollo sofrito al ajillo Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 526,809 prot (g): 25,055 lip (g): 20,697 hc (g): 56,007	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga) Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253	Sopa de cocido con fideos Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039	

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...



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



carne



Huevo



Verdura



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo	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.														
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Arroz al horno con garbanzos		2							9					
			Guarnición				3											
		01/12/2025	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo				3											
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 3	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea														
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1								9					
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal	1	2	3						9					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado									9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura									9		11			
			Segundo	Pollo sofrito al ajillo														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														
			Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, t	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.