

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana,, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,306 prot (g): 20,193 lip (g): 23,133 hc (g): 86,016</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836</p>
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 526,809 prot (g): 25,055 lip (g): 20,697 hc (g): 56,007</p>	<p><b>JORNADA EEUU</b></p> <p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></p> <p>JORNADA INTERNACIONAL</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



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



Huevo

Para cenar puede ser...



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

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

# 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	SULFITOS
-------	--------	-----	-------	-------	--------	-------	-------	---------	----------	------------	------------	----------------	------	--------	---------	------	------------	----------

Guarnición