

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	MENÚ DE PASCUA	02	03
<p>* 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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p>* Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.</p>		<p>Ensalada variada</p> <p>Potaje de vigilia</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 870,985 prot (g): 33,152 lip (g): 37,373 hc (g): 94,534</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
06	07	08	09	10
<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
13	14	15	16	17
<p>FESTIVO</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 613,345 prot (g): 21,036 lip (g): 17,757 hc (g): 84,644</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 734,997 prot (g): 20,995 lip (g): 23,446 hc (g): 106,224</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 501,013 prot (g): 18,077 lip (g): 10,833 hc (g): 79,626</p>	<p>Crema de legumbres</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 603,133 prot (g): 31,64 lip (g): 19,753 hc (g): 67,907</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 498,356 prot (g): 26,059 lip (g): 14,719 hc (g): 64,593</p>	<p>Macarrones con atún</p> <p>Limanda en salsa verde</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 562,222 prot (g): 30,31 lip (g): 18,419 hc (g): 66,111</p>	<p>Arroz a la cubana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 678,045 prot (g): 21,391 lip (g): 18,249 hc (g): 102,565</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>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 676,458 prot (g): 22,355 lip (g): 31,773 hc (g): 71,231</p>
JORNADA EEUU	28	29	30	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU
<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</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>Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada, tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 466,944 prot (g): 19,824 lip (g): 10,429 hc (g): 70,321</p>	<p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 541,501 prot (g): 23,419 lip (g): 15,673 hc (g): 79,223</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 501,29 prot (g): 24,634 lip (g): 18,651 hc (g): 54,769</p>	<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</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



Verdura



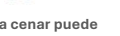
carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Legumbres



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	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero	Ensalada variada																	14	
		Segundo	Potaje de vigilia					4												14	
		Guarnición					3														
	01/12/2025	Lunes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Viernes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
Semana 2		Lunes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Jueves	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Semana 3	Lunes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Martes	Primero	Lentejas con verduras			1															
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3														
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate			1							9			11					
		Segundo	Empanadillas de atún			1	2	3	4	5	6		9							14	
		Guarnición	Ensalada variada																	14	
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)														12				
		Segundo	Merluza en salsa verde					4													
		Guarnición	Ensalada variada																	14	
Viernes	Primero	Crema de legumbres																	14		
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																	14		
	Guarnición	Ensalada variada																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras			1															
		Segundo	Tortilla francesa				3														
		Guarnición	Champiñones salteados																		
	Martes	Primero	Macarrones con atún			1			4				9			11					
		Segundo	Limanda en salsa verde					4													
		Guarnición	Ensalada variada																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz a la cubana				3														
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos			1	2					7	9	10							
		Guarnición	Ensalada variada																	14	
	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	Patatas dado																			
Semana 5	Lunes	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																		
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos			1							9			11					
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada)			1	2	3				8	9	10	11	12					14
		Guarnición	Ensalada variada																		14
	Miércoles	Primero	Arroz a banda						5	6											14
		Segundo	Tortilla francesa				3														
		Guarnición	Ensalada variada																		14
	Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Pollo al ajillo																		
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
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