

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, pera 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. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.				
07	08	09	10	11
		Arroz al horno Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 730,813 prot (g): 30,008 lip (g): 31,533 hc (g): 83,779	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Varitas de merluza Calabacín salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 611,973 prot (g): 21,184 lip (g): 28,75 hc (g): 62,996
14	15	16	17	18
Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Panini con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 590,557 prot (g): 29,168 lip (g): 13,924 hc (g): 81,599	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 510,442 prot (g): 23,008 lip (g): 11,225 hc (g): 77,062	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 472,309 prot (g): 18,875 lip (g): 15,511 hc (g): 64,696	Macarrones integrales gratinados con bacon Limanda al limón Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 521,62 prot (g): 24,801 lip (g): 12,639 hc (g): 73,907	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 683,888 prot (g): 32,924 lip (g): 22,804 hc (g): 79,591
21	22	23	24	25
Arroz a la cubana Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 584,843 prot (g): 27,943 lip (g): 17,201 hc (g): 76,948	Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 590,915 prot (g): 20,358 lip (g): 17,622 hc (g): 65,315	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 568,499 prot (g): 16,575 lip (g): 14,94 hc (g): 85,891	Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 835,128 prot (g): 29,527 lip (g): 45,381 hc (g): 70,839	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo a la manzana Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 553,884 prot (g): 29,115 lip (g): 20,832 hc (g): 58,629
28	29	30	01	02
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 592,72 prot (g): 29,252 lip (g): 13,954 hc (g): 81,948	Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 554,955 prot (g): 22,682 lip (g): 15,896 hc (g): 82,444	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 621,398 prot (g): 30,13 lip (g): 28,852 hc (g): 56,649		*EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTANCIAS DE LA PRODUCCIÓN

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	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	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1								9					
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1													
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales gratinados con bacon	1	2							9		11			
			Segundo	Limanda al limón				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Miércoles	Primero	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas			3											14
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				14
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la manzana														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición															14
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															