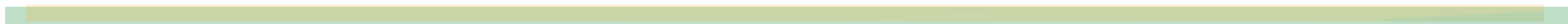


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados	Sopa de verduras y garbanzos	Arroz meloso de costillas y coliflor
		Albondigas de bacalao	Pollo al ajillo	Rape en salsa de tomate
		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Maíz salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
		Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
		Kcal: 583,165 prot (g): 20,978 lip (g): 15,849 hc (g): 93,587	Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219	Kcal: 552,046 prot (g): 23,187 lip (g): 14,829 hc (g): 79,185
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	Crema de calabacín con tostones caseros	Garbanzos con verduras	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	Fideua vegetal
Panini de verduras con mozzarella	Lomo de cerdo en salsa española	Tortilla de patata	Caballa en salsa de tomate	Taco de verduras superfood
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Gnocchis	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con canela y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286
19	DEGUSTACIÓN INDIA	21	22	23
Macarrones eco con boloñesa vegetal	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Arroz rossejat	Sopa de puchero con maravilla
Merluza al horno	Pollo tikka masala	Hamburguesa mixta al horno	Revuelto de huevo	Pizza casera de garbanzos con tomate y queso
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Patatas fritas	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323	Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006	Kcal: 699,427 prot (g): 26,54 lip (g): 24,6 hc (g): 89,183	Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164
26	27	28	29	30
Espaguetis eco a la napolitana	Crema de calabaza con tostones caseros	Fabada vegetal	Arroz a banda	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Limanda a la meniere	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Tortilla de patata	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	Delicias de pescado crujientes
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Chips de boniato
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco y pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR" :</p> <p>VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</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.

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Verdura



Pescado



Pescado



Huevo



Verdura



Legumbres



Verdura



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	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones eco a la carbonara	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Rape a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Croqueta de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2							9		11	12		14
			Segundo	Albondigas de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												14
		01/12/2025	Primero	Sopa de verduras y garbanzos												12		14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor														
			Segundo	Rape en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	1													14
			Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa española	1													14
			Guarnición	Gnocchis	1	2	3	4	5	6								14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de r	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Fideua vegetal	1								9		11			14
			Segundo	Taco de verduras superfood	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones eco con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Pollo tikka masala		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Jueves	Primero	Arroz rossejat		2							9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 4	Viernes	Primero	Sopa de puchero con maravilla	1								9		11	12		14
			Segundo	Pizza casera de garbanzos con tomate y que		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Lunes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1			4	5	6			9		11			14
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza con tostones caseros	1													14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	1			4					9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea														14
			Segundo	Delicias de pescado crujientes	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Chips de boniato														
		Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 6	Miércoles	Primero		0													
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14

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