

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA-PICNIC	JUEVES 02	VIERNES 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>* Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, huevo, col, manzana.</p>		<p>Chips de boniato</p> <p>Bocadillo de tortilla de patata (inf: crema de verduras + tortilla de patata)</p> <p>Torrija de horchata</p> <p>Kcal: 925,729 prot (g): 26,726 lip (g): 35,584 hc (g): 122,552</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>Macarrones integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 728,749 prot (g): 24,271 lip (g): 22,1 hc (g): 108,301</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Salteado campestre</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 540,987 prot (g): 26,366 lip (g): 14,9 hc (g): 67,755</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Quesito porciones</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 716,089 prot (g): 28,175 lip (g): 28,625 hc (g): 84,001</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncillo de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Coliflor salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan integral de masa madre</p> <p>Kcal: 653,309 prot (g): 33,904 lip (g): 23,165 hc (g): 69,742</p>
20	21	22	23	24
<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): 22,42 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 615,027 prot (g): 31,029 lip (g): 25,714 hc (g): 60,437</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 integral</p> <p>Kcal: 628,877 prot (g): 15,827 lip (g): 13,243 hc (g): 105,543</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>Espaguetis integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan integral de masa madre</p> <p>Kcal: 832,842 prot (g): 40,341 lip (g): 25,073 hc (g): 100,992</p>
27	28	JORNADA EUA	30	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 630,49 prot (g): 27,42 lip (g): 16,733 hc (g): 95,241</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 601,29 prot (g): 30,765 lip (g): 24,718 hc (g): 61,091</p>	<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 integral</p> <p>Kcal: 1019,899 prot (g): 35,274 lip (g): 34,844 hc (g): 112,453</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada, tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 475,876 prot (g): 20,076 lip (g): 10,494 hc (g): 72,02</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...	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	carne Pescado
>	○
Pescado	Huevo carne
>	○
Legumbres	Verdura Huevo
>	○
carne	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	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero	Chips de boniato																		
		Segundo	Bocadillo de tortilla de patata (inf: crema de v	1			3													14	
		Guarnición	Torrija de horchata	1	2	3															
	01/12/2025	Primero																			
		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	Macarrones integrales al pomodoro (con sal)	1									9		11						
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1																	
		Segundo	Merluza en salsa verde				4														
		Guarnición	Salteado campestre																		
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)														12				
		Segundo	Tortilla de patata				3														
		Guarnición	Quesito porciones		2	3							9								
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																			
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romo																			
	Guarnición	Coliflor salteada																			
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9									
		Segundo	Longanizas al horno		2								9							14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	
		Segundo	Tortilla de patata				3														
		Guarnición	Champiñones salteados																		
	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	Espaguetis integrales a la carbonara vegetal	1	2	3							9									
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4						9									
	Guarnición	Judías verdes salteadas con zanahoria																			
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado				4	5	6							12			14		
		Segundo	Tortilla francesa				3														
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																		
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		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	Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizad	1	2	3							8	9	10	11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero																				
	Segundo																				

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
				Guarnición														