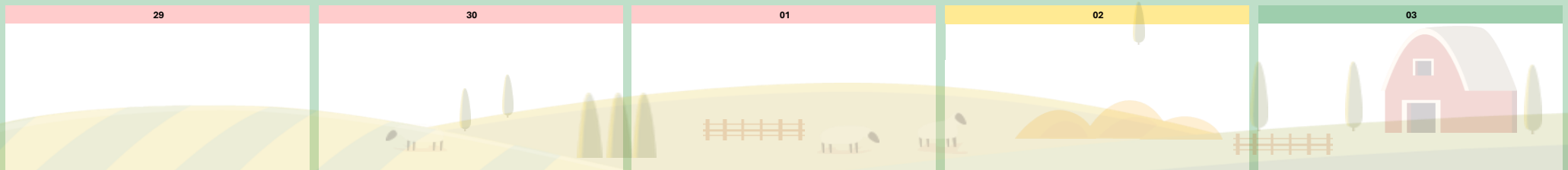


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8</p>	<p>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264</p>	<p>03</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria v cebolla)</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954</p>	<p>04</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,859 prot (g): 27,506 lip (g): 21,316 hc (g): 68,335</p>	<p>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556</p>
<p>08</p> <p>Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 493,825 prot (g): 21,804 lip (g): 13,985 hc (g): 67,806</p>	<p>09</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 622,278 prot (g): 30,495 lip (g): 13,661 hc (g): 87,213</p>	<p>10</p> <p>Fideua de pescado</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 598,685 prot (g): 26,637 lip (g): 21,399 hc (g): 71,882</p>	<p>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Nuggets de brócoli y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>12</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 664,265 prot (g): 27,842 lip (g): 22,535 hc (g): 84,304</p>
<p>15</p> <p>Lentejas ecológicas con chorizo</p> <p>Merluza al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 704,887 prot (g): 29,658 lip (g): 34,151 hc (g): 63,728</p>	<p>16</p> <p>Guisadito de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228</p>	<p>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Carne a la milanesa</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 609,249 prot (g): 11,205 lip (g): 25,962 hc (g): 77,054</p>	<p>18</p> <p>Ensalada completa (lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y mozzarella)</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara (con bacon y nata)</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 531,888 prot (g): 17,548 lip (g): 16,939 hc (g): 72,063</p>	<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1089,047 prot (g): 42,405 lip (g): 43,126 hc (g): 109,302</p>	<p>23</p> <p>¡FELICES VACACIONES!</p>	<p>24</p> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), 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>25</p>	<p>26</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</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.

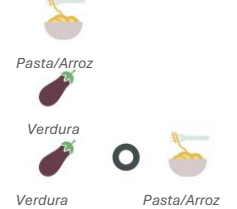
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



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	ALTRAMICES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3						9							
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			5													
	Miércoles		Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																
			Segundo	Longanizas al horno		2								9					14	
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	01/12/2025		Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9							
			Segundo	Jamoncito de pollo al ajillo																
			Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7	9	10							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros	1								9							
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3				8	9	10	11					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1										9					
	Martes		Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4						9						
			Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles		Primero	Fideua de pescado	1			4	5				9		11			14		
			Segundo	Revuelto de huevo			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2														
	Jueves		Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1															
			Segundo	Nuggets de brócoli y queso	1	2	3						9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
	Viernes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																
			Guarnición	Patatas dado al horno																
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14		
			Segundo	Merluza al ajillo				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
			Primero	Guisadito de patata y verdura														14		
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3				8	9	10	11				14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles		Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9							
			Segundo	Carne a la milanesa	1	2								9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
	Jueves		Primero	Ensalada completa (lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y mozzar														14		
			Segundo	Espaguetis integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3							9						
			Guarnición	Fruta de temporada																
	Viernes		Primero	Paella valenciana																
			Segundo	Revuelto de huevo			3													
			Guarnición	Champiñones salteados																
	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, a	1		3	4					9							
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9					14	
			Guarnición	Patatas fritas																
	Martes		Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Miércoles		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																	
	Jueves		Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Viernes		Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Semana 5	Lunes	Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Martes		Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Miércoles		Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Jueves		Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Viernes		Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	