

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
| 31    | 01     | 02        | 03     | 04      |
| 07    | 08     | 09        | 10     | 11      |
| 14    | 15     | 16        | 17     | 18      |
| 21    | 22     | 23        | 24     | 25      |
| 28    | 29     | 30        | 01     | 02      |

  

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195</p> | <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943</p>                                                    | <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871</p>                                       | <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Zanahoria salteada</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>Arroz al horno</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: 751,375 prot (g): 22,636 lip (g): 23,59 hc (g): 107,254</p>                                        |
| <p>Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195</p> | <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943</p>                                                    | <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella v vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 562,36 prot (g): 23,176 lip (g): 11,763 hc (g): 88,245</p> | <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Cinta de lomo con pisto</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 645,263 prot (g): 41,165 lip (g): 20,622 hc (g): 68,005</p>                                                                                                                                | <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</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: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123</p> |
| <p>Lentejas ecológicas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533</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>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo empanado casero</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 528,749 prot (g): 29,054 lip (g): 17,708 hc (g): 59,674</p>                    | <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 515,187 prot (g): 26,114 lip (g): 13,477 hc (g): 67,25</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>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,609 prot (g): 20,243 lip (g): 22,912 hc (g): 66,657</p>                                                                                | <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 625,374 prot (g): 30,074 lip (g): 29,395 hc (g): 56,426</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>* 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> |                                                                                                                                                                                                                                                           |



# 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

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 | CACAHUTES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        | 2     |       | 4       |          |            |           | 8              |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Martes    | 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. | 1      | 2     | 3     |         |          |            |           | 9              |      |        | 11      |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             | 1      |       |       |         |          |            |           | 9              |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        | 2     |       |         |          |            |           | 9              |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        | 2     |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Els al·lergògens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador. | 1      |       | 3     |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             | 1      | 2     | 3     |         |          |            | 8         | 9              | 10   | 11     |         |      | 14         |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | 0                                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)                                                                                                                                                                 | 1      |       |       |         |          |            |           |                | 9    |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Croquetas de jamón                                                                                                                                                                                                          | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |           | 9              |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros                                                                                                                                                                         | 1      |       |       |         |          |            |           | 9              |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                                                                                                                                                                                                         |        | 2     |       |         |          |            |           | 9              |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                                                                                                                                                                                              |        | 2     |       |         |          |            |           | 9              |      |        |         |      | 14         |          |
|       |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                                                                                                                                                                                               | 1      | 2     |       |         |          |            | 7         | 9              | 10   |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos                                                                                                                                                                                 |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)                                                                                                                                                                     | 1      | 2     | 3     |         |          |            |           | 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              |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)                                                                                                                                                                        |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                                                                                                                                                                                                           |        |       | 3     |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal                                                                                                                                                                                    |        |       |       | 4       |          |            |           | 9              |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                                                                                                                                                                                                   | 1      |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba                                                                                                                                                           |        | 2     |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada                                                                                                                                                                     | 1      |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Cinta de lomo con pisto                                                                                                                                                                                                     |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros                                                                                                                                                                         | 1      |       |       |         |          |            |           | 9              |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno                                                                                                                                                                      |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Lentejas ecológicas con chorizo                                                                                                                                                                                             | 1      | 2     |       |         |          |            |           | 9              |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                                                                                                                                                                                                          |        |       | 3     |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún                                                                                                                                                                                          |        |       |       | 4       |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Martes    | 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    | Pollo empanado casero                                                                                                                                                                                                       | 1      |       | 3     |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso                                                                                                                                                              | 1      | 2     | 3     |         |          |            |           | 9              |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)                                                                                                                                                                             |        |       |       | 4       |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                                                                                                                                                                                                            |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Paella valenciana                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                                                                                                                                                                                                           |        |       | 3     |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Champiñones salteados                                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales                                                                                                                                                                                        | 1      | 2     | 3     |         |          |            |           | 9              |      |        | 11      |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |           | 9              |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros                                                                                                                                                                         | 1      |       |       |         |          |            |           | 9              |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín                                                                                                                                                                                   |        | 2     |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | 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       |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             | 1      |       |       |         |          |            |           | 9              |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        | 2     |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |         |      |            |          |