

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>Salmon 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>Pollo sofrito 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>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>09</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326</p>	<p>10</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 708,851 prot (g): 30,79 lip (g): 22,907 hc (g): 91,943</p>	<p>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Pizza artesanal de jamón york, champiñones 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>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>15</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>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><b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b></p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><b>Carne a la milanesa</b></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>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y nereiiil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966</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>23</p> <p></p> <p><b>¡FELICES VACACIONES!</b></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>26</p> <p></p> <p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b></p> <p></p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</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	APIO	ALTRAMUZES	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			3														
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																14	
		Segundo	Longanizas al horno		2								9							
		Guarnición	Zanahoria salteada										9							
	01/12/2025	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros		1								9							
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
	Viernes	Guarnición	Patata panadera al horno																	
		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																		
		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	
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1									9							
		Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																	
		Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Maíz salteado																		
Primero		Arroz al horno			2							9						14		
Segundo		Abadejo en tempura casera	1				4					9								
Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba			2																
	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1																	
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso	1	2	3						7	8	9					14		
Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	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																			
	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9						14		
	Segundo	Tortilla de patata			3															
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																
	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																			
	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1										9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)					4													
Guarnición	Brócoli salteado																			
	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
Guarnición	Champiñones salteados																			
	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, a	1		3	4						9								
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14		
Guarnición	Patatas fritas																			
	Primero																			
	Segundo																			
Guarnición																				
	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							8	9	10				14		
	Segundo																			
Guarnición																				
	Primero												9							
	Segundo																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Semana 5	Lunes	Primero			1															
		Segundo			1	2	3					8	9	10	11			14		
		Guarnición						4												
Martes	Primero			1									9							
	Segundo							4												
	Guarnición																			
Miércoles	Primero																			
	Segundo			1	2	3	4	5	6			9						14		
	Guarnición																			
Jueves	Primero			1									9							
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero					2							9					14		
	Segundo						3													
	Guarnición																			