

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

Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Calabacín salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 751,375 prot (g): 22,636 lip (g): 23,59 hc (g): 107,254
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella v vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 562,36 prot (g): 23,176 lip (g): 11,763 hc (g): 88,245	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 645,263 prot (g): 41,165 lip (g): 20,622 hc (g): 68,005	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123
Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533	Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 528,749 prot (g): 29,054 lip (g): 17,708 hc (g): 59,674	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 515,187 prot (g): 26,114 lip (g): 13,477 hc (g): 67,25	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 644,609 prot (g): 20,243 lip (g): 22,912 hc (g): 66,657	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamonicos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 625,374 prot (g): 30,074 lip (g): 29,395 hc (g): 56,426	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8	* 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.	



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	ALTRAMUZES	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													
			Segundo				3											
			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														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			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															