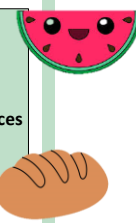


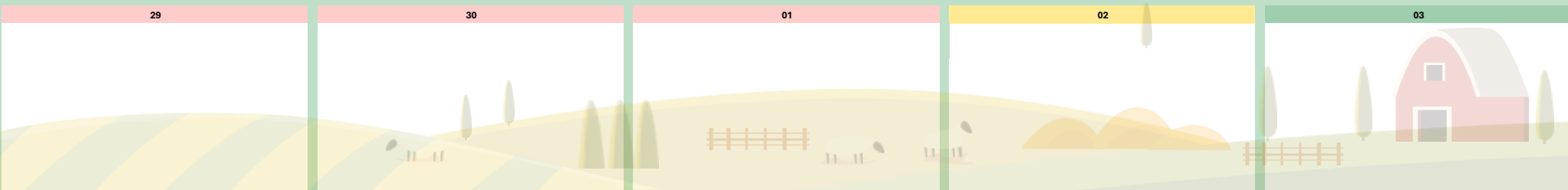
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8</p>	<p>02</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>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>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>24</p> <p><b>* 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.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>		<p>26</p> <div data-bbox="1832 1023 2128 1161" data-label="Text"> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p> </div>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>



ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA

**\* 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.

## 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

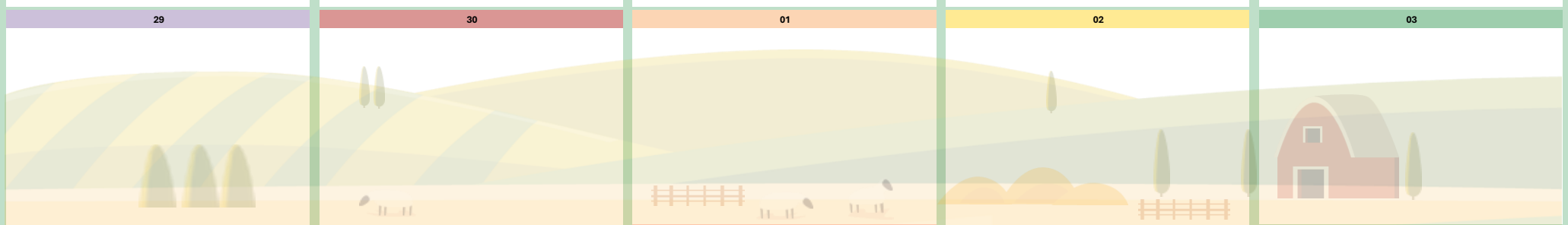
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

# 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)																	
		Segundo	Longanizas al horno		2								9						14	
		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	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente		1									9							
		Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)				3													
		Segundo	Revuelto de huevo																	
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																			
Semana 2	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						
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)				3													
		Segundo	Revuelto de huevo																	
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Miércoles	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													
	Jueves	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																	
	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 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo		1	2							9					14	
			Segundo																	
			Guarnición																	
		Lunes	Segundo	Tortilla de patata				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún						4										
Guarnición			Ensalada de lechuga, tomate y atún																	
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	Carne a la milanesa		1	2								9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves		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																	
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		1	2	3					8	9	10				14				
	Guarnición												9							
Jueves	Primero												9							
	Segundo																			
	Guarnición																			
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																			

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>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>03</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>04</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</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>08</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</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>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>10</p> <p>Arroz con verduras</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>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Pizza de atún, champñones y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>15</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</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>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b></p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><b>Guisantes salteados con cebolla</b></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>19</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>23</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>
<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.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

# 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
---	--


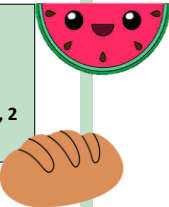

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CARNE

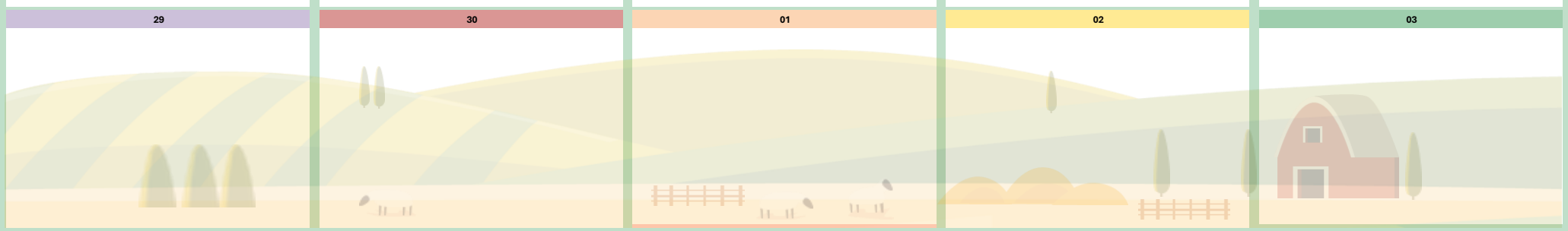
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN CARNE	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	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 g	1	2	3									9				
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada											6	9				
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1															9	
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1															
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3								6	9	10	11		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1															
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																
			Segundo	Revuelto de huevo			3													
			Guarnición	Maíz salteado																
Miércoles		Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4												9	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2															
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Pizza de atún, champñones y queso	1	2	3	4												9		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1																	
	Segundo	Merluza al horno				4														
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1																
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4													
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3									6	9	10	11	14	
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1															9	
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1															9		
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4														
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Arroz con verduras																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4											9		
		Segundo	Merluza al horno				4													
		Guarnición	Patatas fritas																	
Martes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Miércoles	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Jueves	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Semana 5	Lunes	Primero																		
		Segundo		1	2	3														
		Guarnición				4														
	Martes	Primero		1															9	
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo		1															9	
		Guarnición																		
Jueves	Primero		1															9		
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

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>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>03</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</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>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>08</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</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>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>10</p> <p>Arroz con verduras</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>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Pizza de atún, champñones y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas 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>15</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</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>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b></p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><b>Guisantes salteados con cebolla</b></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>23</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> 
<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.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

# 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


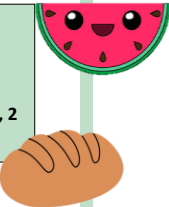

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

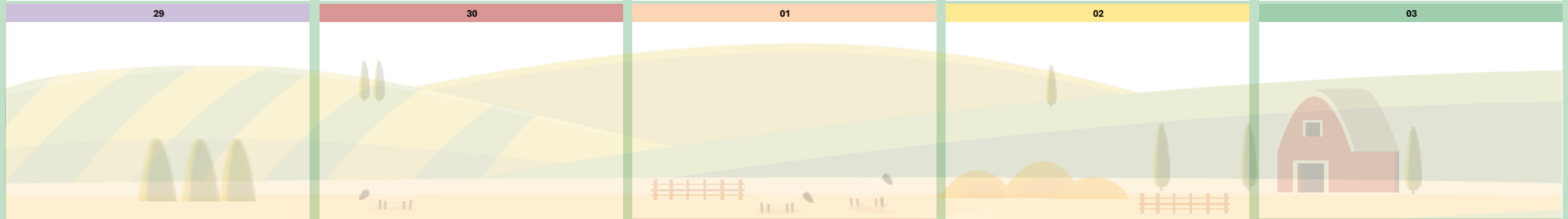
# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CERDO

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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	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 g	1	2	3								9							
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4														
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																		
		Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada										6	9							
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1											9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajo																		
		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	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1																
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3						6	9	10	11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1										9						
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																		
		Segundo	Revuelto de huevo			3															
		Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Arroz con verduras																			
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4							9								
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																	
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																		
	Segundo	Pizza de atún, champñones y queso	1	2	3	4							9								
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9								
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																			
	Guarnición	Patatas dado al horno																			
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1																	
		Segundo	Tortilla de patata			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4														
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																			
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3							6	9	10	11				14		
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3																
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1											9							
	Segundo	Guisantes salteados con cebolla																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1											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 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4						9								
		Segundo	Merluza al horno				4														
		Guarnición	Patatas fritas																		
Martes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Miércoles	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Jueves	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Semana 5	Lunes	Primero																			
		Segundo			1	2	3					6	9	10	11				14		
		Guarnición					4														
Martes	Primero			1										9							
	Segundo						4														
	Guarnición																				
Miércoles	Primero																				
	Segundo			1			4							9							
	Guarnición																				
Jueves	Primero			1										9							
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero																				
	Segundo					3															
	Guarnición																				

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 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	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Cinta de lomo a la plancha Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	24 <b>* 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.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b>	25 	26 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b> 
29	30	01	02	03



# 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.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

# 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

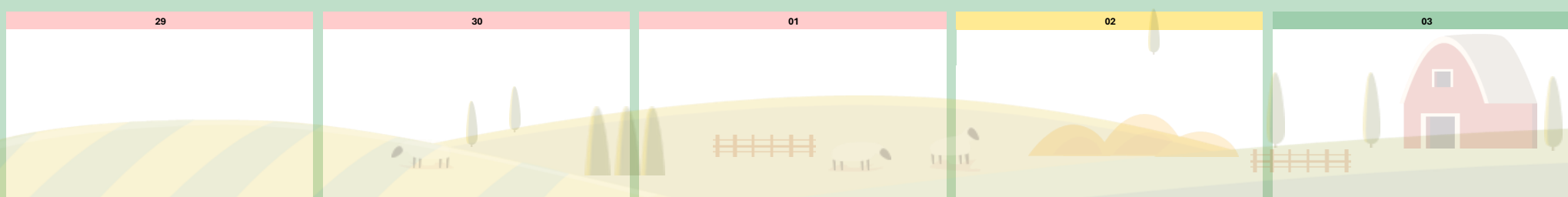
# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN MARISCO

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
SIN MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	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 g	1	2	3							9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana															
			Segundo	Longanizas al horno		2									9				14
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1										9					
		Segundo	Pollo sofrito 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	Macarrones integrales a la carbonara (con be	1	2	3						9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1									9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2									9				14
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2													
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
		Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones	1	2	3					7	8	9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9					
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
Semana 3	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	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3						8	9	10	11			14	
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1										9					
		Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1										9						
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4						9						
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9				14	
		Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Miércoles	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
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																	
		Guarnición																	
	Miércoles	Primero																	
		Segundo		1										9					
		Guarnición																	
Jueves	Primero		1										9						
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero			2									9				14		
	Segundo				3														
	Guarnición																		

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.

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>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>24</p> <p><b>* 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.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p> </div>



# 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

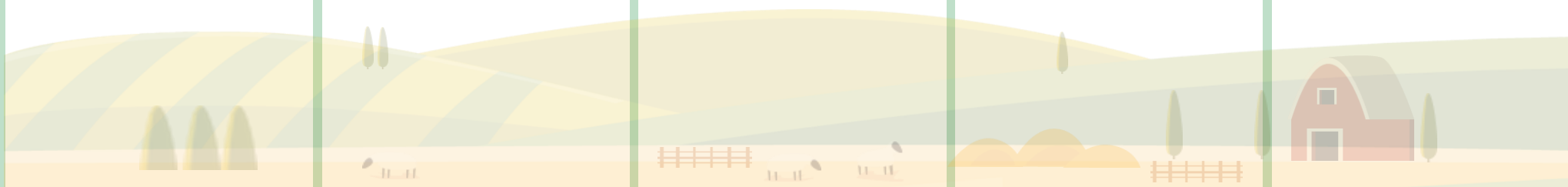
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

# 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)																	
		Segundo	Longanizas al horno		2								9						14	
		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	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente		1									9							
		Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)				3													
		Segundo	Revuelto de huevo																	
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																			
Semana 2	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						
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)				3													
		Segundo	Revuelto de huevo																	
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Miércoles	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														
	Jueves	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																	
	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 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo		1	2							9					14	
			Segundo																	
			Guarnición																	
		Lunes	Segundo	Tortilla de patata				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
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	Carne a la milanesa	1	2									9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves		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																	
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		1	2	3					8	9	10				14				
	Guarnición																			
Jueves	Primero			1									9							
	Segundo																			
	Guarnición																			
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																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 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	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros Carne a la milanesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas y atún Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	24 * 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.	25 	26 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
29	30	01	02	03



# 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.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

# 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
-------	--------

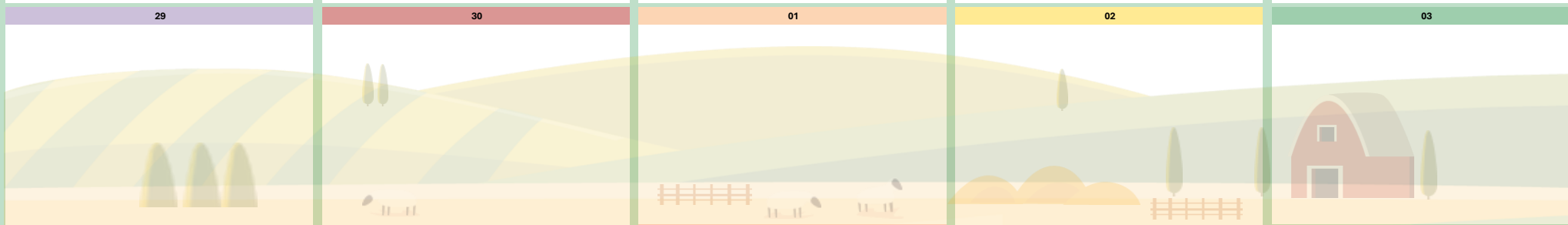
# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO COCIDO

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	
SIN HUEVO COCIDO	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 y verduras	1	2	3							9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																
		Segundo	Longanizas al horno		2									9				14	
		Guarnición	Zanahoria salteada											9					
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostón	1										9					
		Segundo	Pollo sofrito 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 espárrago																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bechamel)	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 cruda	1										9				
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																
		Segundo	Revuelto de huevo			3													
		Guarnición	Maíz salteado																
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2									9				14		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9						
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella		2															
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso	1	2	3					7	8	9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9						
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	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	Guiso de patata y verdura																	
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3							8	9	10	11		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostón	1										9						
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9						
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1										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 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga	1		3	4						9						
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9				14	
		Guarnición	Patatas fritas																
Martes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Miércoles	Primero																		
	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																		

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 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	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Lechuga y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23 	24 <b>* 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.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b>	25 	26 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b> 



# 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.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

# 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

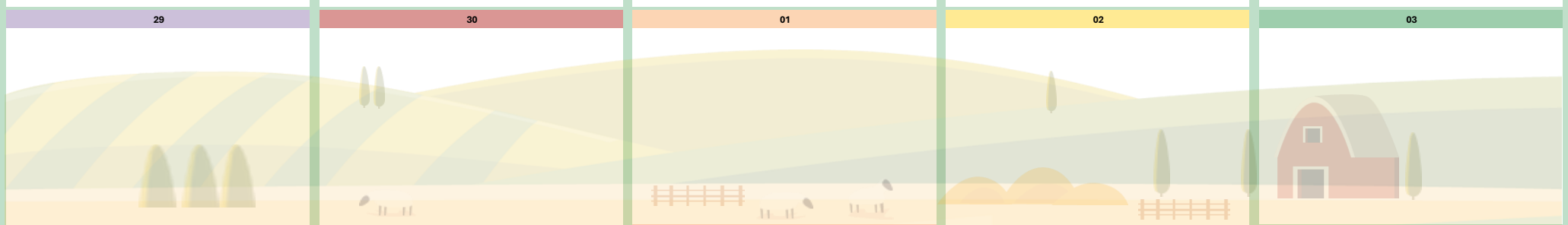
# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN TOMATE CON ATÚN

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		
SIN TOMATE CON	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con	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 y	1	2	3							9							
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan																	
		Segundo	Longanizas al horno		2									9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada											9						
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostos	1										9						
		Segundo	Pollo sofrito 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 espárrago:																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9							
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3						8	9	10	11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1										9					
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																	
		Segundo	Revuelto de huevo			3														
		Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2									9					14		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones	1	2	3					7	8	9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																		
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
Semana 3	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	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3							8	9	10	11			14		
	Guarnición	Lechuga y huevo			3													14		
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostos	1										9							
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																		
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4													
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4					9								
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9					14		
		Guarnición	Patatas fritas																	
Martes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Miércoles	Primero																			
	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																			

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.

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>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>03</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</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>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>08</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</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>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>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Tosta de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas 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>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>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini de atún</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</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>18</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</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>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>23</p> <p></p> <p><b>¡FELICES VACACIONES!</b></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></p>	<p>26</p> <p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b></p> <p></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.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

# 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 SIN FRUTOS SECOS

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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	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 g	1	2	3									9				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																
		Segundo	Longanizas al horno		2										9			14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1											9				
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con be	1	2	3								9					
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1											9				
Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2										9			14		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4								9					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2															
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Tosta de jamón york	1											9			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1											9					
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	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	Guiso de patata y verdura																	
	Segundo	Panini de atún	1	2		4							9						
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1											9					
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2										9					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1											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 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4							9					
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9				14	
		Guarnición	Patatas fritas																
Martes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Miércoles	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Semana 5	Lunes	Primero			1														
		Segundo			1														
		Guarnición					4												
Martes	Primero			1										9					
	Segundo						4												
	Guarnición																		
Miércoles	Primero																		
	Segundo			1										9					
	Guarnición																		
Jueves	Primero			1										9					
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero				2									9				14	
	Segundo					3													
	Guarnición																		

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.