

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219	Arroz meloso de costilla i coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan Kcal: 279,709 prot (g): 16,405 lip (g): 7,896 hc (g): 33,893
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> <b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b>	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Fideua vegetal Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286
19	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> <b>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</b> <b>Pollo tikka masala</b>	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006	Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>		

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2							9		11	12		
			Segundo	San jacobó	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		01/12/2025	Primero	Sopa de verduras y garbanzos	1								9			12		14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Arroz meloso de costilla i coliflor														
			Segundo	Rape en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	1													
			Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa española	1													14
			Guarnición	Gnocchis	1	2	3	4	5	6								14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											14
		Jueves	Primero	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de n	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Fideua vegetal	1								9		11			
			Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostos	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Pollo tikka masala									9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Macarrones eco con boloñesa vegetal	1							6	9	10	11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Sopa de puchero con maravilla	1								9		11	12		14
			Segundo	Pizza casera de garbanzos con tomate y que		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Arroz rossejat		2							9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza con tostones caseros	1													14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1			4	5	6			9		11			14
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	1			4					9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea														14
			Segundo	Delicias de pescado crujientes	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Chips de boniato														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0	0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0	0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														