

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana	Espaguetis eco a la napolitana	Fabada vegetal	Crema de calabaza con tostones caseros	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Tosta de queso cremoso con orégano	Limanda a la meniere	Tortilla de patata	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Delicias de pescado crujientes
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Chips de boniato
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761	Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193	Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
08	09	10	11	12
<b>Festivo</b>	Arroz a banda	Sopa de fideos con garbanzos	<b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b>	Fideos a la cazuela
	Revuelto de huevo	Pollo al horno	<b>Albóndigas con tomate</b>	Picos con hummus de garbanzos
	Champiñones salteados	Maíz salteado	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
	Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089	Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta	<b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b>	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Coditos a la carbonara
Tortilla francesa	Crema de calabacín con tostones caseros	Guisantes salteados con jamón serrano	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero	Salmón glaseado con salsa teriyaki
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Magro asado en salsa de naranja	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789	<b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b>	Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74	Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712
20	21	22	23	24
<b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b>				
Sopa de navidad				
Hamburguesa mixta al horno				
Patatas fritas				
Bizcocho de chocolate y pan				
Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034				
<div> <div> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> </div> <div> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: SUECIA Y BÉLGICA</p> </div> </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.

## 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...

Para cenar puede ser...

Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura <input type="radio"/> Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

Huevo	>	Carne <input type="radio"/> Pescado
Pescado	>	Huevo <input type="radio"/> Carne
Legumbres	>	Verdura <input type="radio"/> Huevo
Carne	>	Huevo <input type="radio"/> 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	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tosta de queso cremoso con orégano	1	2		4										
			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
		01/12/2025	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 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 2	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Magro asado en salsa de naranja											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Jueves	Primero	Sopa marinera	1			4					9		11			14
			Segundo	Contramusto de pollo marinado al limón y ro														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de navidad	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero		0													
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					6	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz al horno con garbanzos		2							9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														14
			Segundo	Pizza de atún, champñones y queso	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Espaguetis eco en salsa de calabaza	1								9		11			14
			Segundo	Croquetas y nuggets de pescado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Milhojas de mozzarella	1	2	3						9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	Fogonero al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	Tortilla de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Pan tostado con aceite y pimentón	1													

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