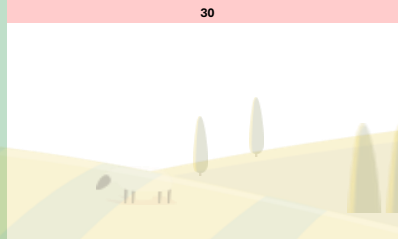
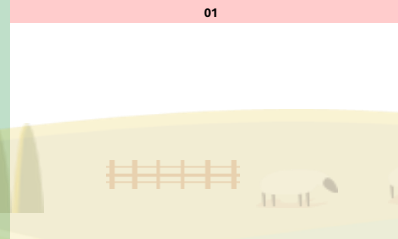
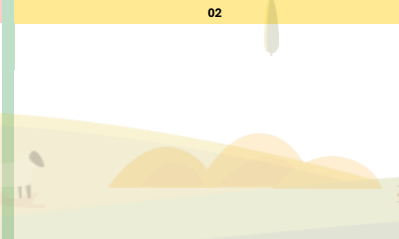
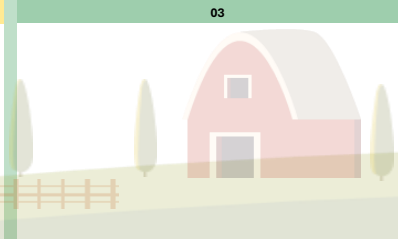


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
01		02		03		04		05	
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras		Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso		Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria v cebolla)		Crema de verduras de temporada con tostones caseros		Arroz con salsa de tomate a la provenzal	
Tortilla francesa con loncha de queso		Salmón al horno con eneldo		Longanizas al horno		Pollo sofrito al ajillo		Picos con hummus de garbanzos	
Ensalada de lechuga, tomate y atún		Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo		Zanahoria salteada		Patata panadera al horno		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	
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: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8		Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264		Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954		Kcal: 591,859 prot (g): 27,506 lip (g): 21,316 hc (g): 68,335		Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556	
08		09		10		11		12	
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)		Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)		Arroz al horno		Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada		Crema de verduras de temporada con tostones caseros	
Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)		Revuelto de huevo		Abadejo en tempura casera		Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso		Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno	
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente		Maíz salteado		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha		Patatas dado al horno	
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: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195		Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326		Kcal: 708,851 prot (g): 30,79 lip (g): 22,907 hc (g): 91,943		Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101		Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123	
15		16		DEGUSTACIÓN ARGENTINA		18		19	
Lentejas ecológicas con chorizo		Guisadito de patata y verdura		Crema de verduras de temporada con tostones caseros		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)		Paella valenciana	
Tortilla de patata		Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero		Carne a la milanesa		Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)		Revuelto de huevo	
Ensalada de lechuga, tomate y atún		Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo		Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha		Brócoli salteado		Champiñones salteados	
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: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228		Kcal: 609,249 prot (g): 11,205 lip (g): 25,962 hc (g): 77,054		Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966		Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827			
22		23		24		25		26	
Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo				* 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.				ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 	
Hamburguesa mixta al horno				* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.					
Patatas fritas									
Fruta de temporada y pan									
Kcal: 1089,047 prot (g): 42,405 lip (g): 43,126 hc (g): 109,302									
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.

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 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	CACAHUTES	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														
		01/12/2025	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Pollo sofrito al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Semana 2	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														
		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			15
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	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 y vinagreta de alba		2												
	Semana 3	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														
		Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14
							3											
		Lunes	Segundo	Tortilla de patata														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
	Semana 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			15
			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 5	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.	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición															
			Primero		1								9					
		Jueves	Segundo															
			Guarnición															
			Primero															
	Semana 6	Viernes	Segundo															
			Guarnición															
			Primero															
		Lunes	Segundo															
			Guarnición															
			Primero															
		Martes	Segundo															
			Guarnición															
			Primero															
		Miércoles	Segundo															
			Guarnición															
			Primero															