

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 600,84 / prot(g): 27,94 / lip(g): 14,58 / hc(g): 73,53	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Yogur y pan Kcal: 510,74 / prot(g): 53,21 / lip(g): 12,03 / hc(g): 46,96
05	06	07	08	09
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan Kcal: 745,84 / prot(g): 24,64 / lip(g): 19,78 / hc(g): 112,33	Arroz a la zamorana Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 703,84 / prot(g): 36,34 / lip(g): 30,08 / hc(g): 71,93	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan Kcal: 517,84 / prot(g): 21,64 / lip(g): 13,38 / hc(g): 75,83	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salchichas rojas al horno n Fruta fresca y pan integral Kcal: 668,84 / prot(g): 21,64 / lip(g): 38,08 / hc(g): 57,53	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 519,07 / prot(g): 39,61 / lip(g): 10,53 / hc(g): 67,66
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor en salsa de paprika Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 474,84 / prot(g): 20,74 / lip(g): 7,88 / hc(g): 77,83	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 457,17 / prot(g): 22,04 / lip(g): 8,78 / hc(g): 72,03	Arroz con salsa de tomate natural Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 451,84 / prot(g): 25,24 / lip(g): 6,08 / hc(g): 73,53	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan Kcal: 654,74 / prot(g): 32,81 / lip(g): 17,23 / hc(g): 77,26
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon n Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan Kcal: 446,84 / prot(g): 18,64 / lip(g): 10,78 / hc(g): 67,83	Crema de verduras (batata.calabacín.zanahoria v acelaa) Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 520,17 / prot(g): 46,64 / lip(g): 12,68 / hc(g): 56,33	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con picada de ajo y perejil Lechuga con maíz Fruta fresca y pan Kcal: 523,84 / prot(g): 33,24 / lip(g): 9,98 / hc(g): 71,53	Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 596,84 / prot(g): 21,14 / lip(g): 16,18 / hc(g): 90,13	Arroz tres delicias Atún con salsa de tomate Yogur y pan Kcal: 687,74 / prot(g): 50,01 / lip(g): 14,13 / hc(g): 92,36
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 457,17 / prot(g): 22,04 / lip(g): 8,78 / hc(g): 72,03	Arroz con pollo Medallón de merluza a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 509,84 / prot(g): 34,64 / lip(g): 7,98 / hc(g): 76,13	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 600,84 / prot(g): 27,94 / lip(g): 14,58 / hc(g): 73,53	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con batatas Filete ruso de ternera con tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 489,84 / prot(g): 20,54 / lip(g): 20,08 / hc(g): 54,03	NO LECTIVO

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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura



Verdura

Pasta/Arroz



SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Para cenar puede ser...



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

Huevo



Pescado

carne



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 00 - 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-oct	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
01-oct	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
02-oct	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
02-oct	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo	Jamoncitos de pollo al horno ts														
05-oct	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales	macarrones integrales a la napolitana	1		5						3			10		
05-oct	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetales	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					
06-oct	S5	MARTES	PRIMERO	arroz a la zamorana	Arroz a la zamorana									3					
06-oct	S5	MARTES	SEGUNDO	Salmon al horno N	Salmón al horno				3		3								
07-oct	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	alubias pintas estofadas	Alubias pintas estofadas										3				
07-oct	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
08-oct	S5	JUEVES	PRIMERO	crema de verduras	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
08-oct	S5	JUEVES	SEGUNDO	salchichas rojas al horno	Salchichas rojas al horno n														
09-oct	S5	VIERNES	PRIMERO	lentejas a la hortelana	Lentejas a la hortelana	1									3				
09-oct	S5	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno con ajo y perejil	Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
12-oct	S6	LUNES	PRIMERO	patatas a la riojana	Patatas a la riojana														
12-oct	S6	LUNES	SEGUNDO	cordón bleu N	Cordón bleu	1	2	3						3		10	10	10	
13-oct	S6	MARTES	PRIMERO	coliflor en salsa de paprika	Coliflor en salsa de paprika														
13-oct	S6	MARTES	SEGUNDO	Coditos boloñesa vegetal con tomate	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		5					3	3			10		
14-oct	S6	MIÉRCOLES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
14-oct	S6	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
15-oct	S6	JUEVES	PRIMERO	arroz con salsa de tomate natural	Arroz con salsa de tomate natural														
15-oct	S6	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en salsa verde	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
16-oct	S6	VIERNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
16-oct	S6	VIERNES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
19-oct	S7	LUNES	PRIMERO	judías verdes salteadas con bacon	Judías verdes salteadas con bacon n									3					
19-oct	S7	LUNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortelana	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
20-oct	S7	MARTES	PRIMERO	crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														
20-oct	S7	MARTES	SEGUNDO	pollo en salsa barbacoa	Pollo en salsa barbacoa														
21-oct	S7	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integrales con salsa de tomate	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10		
21-oct	S7	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo al horno con picada de ajo y perejil	Abadejo al horno con picada de ajo y perejil				3		3								
22-oct	S7	JUEVES	PRIMERO	garbanzos estofados	Garbanzos estofados										3				
22-oct	S7	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-oct	S7	VIERNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			5						3					
23-oct	S7	VIERNES	SEGUNDO	Atun con salsa de tomate	Atún con salsa de tomate				3										
26-oct	S8	LUNES	PRIMERO	lentejas estofadas	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1									3				
26-oct	S8	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			5											
27-oct	S8	MARTES	PRIMERO	arroz con pollo	Arroz con pollo														
27-oct	S8	MARTES	SEGUNDO	Medallón de merluza a la crema con finas hierbas	Medallón de merluza a la crema con finas hierbas		2		3	3	3								
28-oct	S8	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
28-oct	S8	MIÉRCOLES	SEGUNDO	cocido completo	Cocido completo										3				
29-oct	S8	JUEVES	PRIMERO	menestra salteada	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														
29-oct	S8	JUEVES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate	Filete ruso de ternera con tomate									3					
30-oct	S8	VIERNES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
30-oct	S8	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo al horno	Escalope de pollo al horno														
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitana	Arroz a la napolitana														

02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana
--------	----	-------	---------	----------------------	-----------------------