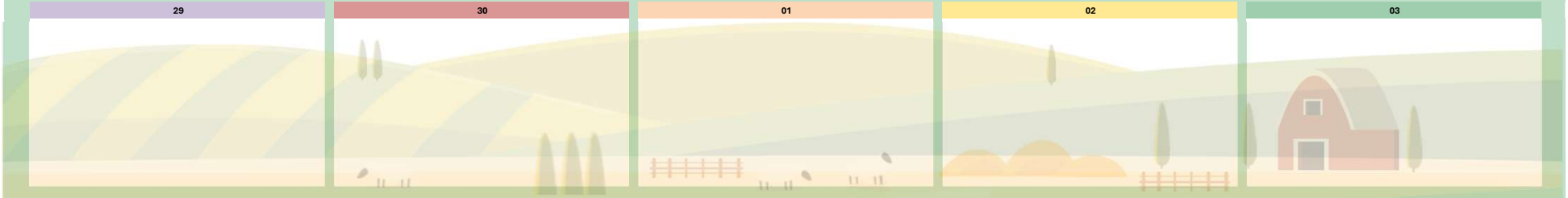


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>01</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa de tomate</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 590,693 prot (g): 17,187 lip (g): 27,504 hc (g): 64,582</p>	<p><b>02</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 610,88 prot (g): 20,852 lip (g): 10,384 hc (g): 99,056</p>	<p><b>03</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 640,678 prot (g): 21,361 lip (g): 19,149 hc (g): 84,737</p>	<p><b>04</b></p> <p>Paella de verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Merluza en salsa verde (guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 493,893 prot (g): 20,73 lip (g): 8,236 hc (g): 80,024</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lentejas estofadas con patatas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 719,598 prot (g): 44,6 lip (g): 25,983 hc (g): 72,779</p>
<p><b>08</b></p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana fritos</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 480,717 prot (g): 24,365 lip (g): 15,167 hc (g): 57,105</p>	<p><b>09</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 508,101 prot (g): 21,769 lip (g): 4,638 hc (g): 86,492</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate y pisto</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 598,567 prot (g): 20,354 lip (g): 22,045 hc (g): 77,15</p>	<p><b>11</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 494,607 prot (g): 25,124 lip (g): 11,599 hc (g): 66,796</p>	<p><b>12</b></p> <p>Alubias estofadas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>0</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 694,896 prot (g): 42,161 lip (g): 15,555 hc (g): 88,939</p>
<p><b>15</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín al horno</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 495,486 prot (g): 16,444 lip (g): 17,61 hc (g): 63,963</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con pimiento y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 613,017 prot (g): 21,02 lip (g): 12,775 hc (g): 95,836</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso mixto con salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 561,644 prot (g): 19,869 lip (g): 15,232 hc (g): 65,077</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo con salsa de manzana</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 528,189 prot (g): 29,241 lip (g): 20,952 hc (g): 51,371</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con patatas</p> <p>Merluza al horno a la crema con finas hierbas v guisantes (bechamel)</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 672,411 prot (g): 38,148 lip (g): 17,754 hc (g): 83,707</p>
<p><b>22</b></p> <p>Arroz a banda (marisco)</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 616,74 prot (g): 21,157 lip (g): 8,32 hc (g): 109,33</p>	<p><b>23</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 581,223 prot (g): 25,947 lip (g): 20,514 hc (g): 63,521</p>	<p><b>24</b></p> <p>Brócoli a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 500,021 prot (g): 29,565 lip (g): 18,143 hc (g): 50,289</p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>01</b></p>	<p><b>02</b></p>	<p><b>03</b></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.

## 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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULTOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														