

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	MENÚ DE PASCUA	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, huevo, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 456,487 prot (g): 12,266 lip (g): 20,34 hc (g): 54,618</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
06	07	08	09	10
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
13	14	15	16	17
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 385,897 prot (g): 15,783 lip (g): 14,96 hc (g): 50,78</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 334,508 prot (g): 22,491 lip (g): 11,385 hc (g): 31,496</p>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 556,295 prot (g): 34,458 lip (g): 21,277 hc (g): 52,777</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 465,149 prot (g): 29,392 lip (g): 20,915 hc (g): 35,8</p>
20	21	22	23	24
<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 624,607 prot (g): 24,703 lip (g): 26,267 hc (g): 67,099</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 403,624 prot (g): 23,337 lip (g): 19,102 hc (g): 30,94</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Limanda a la meniere al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 435,456 prot (g): 28,925 lip (g): 15,701 hc (g): 37,108</p>	<p>Arroz con acelgas</p> <p>Rollitos de jamón york y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 424,537 prot (g): 17,161 lip (g): 17,714 hc (g): 50,058</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 455,624 prot (g): 18,152 lip (g): 28,419 hc (g): 29,826</p>
27	28	JORNADA EEUU	30	
<p>Arroz caldoso con pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 413,455 prot (g): 22,594 lip (g): 15,464 hc (g): 49,717</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 597,864 prot (g): 26,073 lip (g): 26,503 hc (g): 58,003</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</b></p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 746,96 prot (g): 30,068 lip (g): 28,827 hc (g): 66,672</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo horneado al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 380,19 prot (g): 21,945 lip (g): 20,338 hc (g): 24,971</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</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



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	CAGARRUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Martes	Primero																
	Segundo																		
	Guarnición																		
		Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z			3	4											
	Segundo		Arroz al horno con garbanzos		2								9						
	Guarnición																		
		01/12/2025	Primero																
	Segundo																		
	Guarnición																		
		Viernes	Primero																
	Segundo																		
	Guarnición																		
	Semana 2	Lunes	Primero																
Segundo																			
Guarnición																			
	Martes	Primero																	
Segundo																			
Guarnición																			
	Miércoles	Primero																	
Segundo																			
Guarnición																			
	Jueves	Primero																	
Segundo																			
Guarnición																			
	Viernes	Primero																	
Segundo																			
Guarnición																			
	Semana 3	Lunes	Primero																
Segundo																			
Guarnición																			
	Martes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)															12	
Segundo		Tortilla francesa				5													
Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras		1														
Segundo		Merluza en salsa verde					4												
Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar				2													
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals		1								9						
Segundo		Lomo de cerdo en salsa española			1														
Guarnición		Maíz salteado																	
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																
Segundo		Jamoncito de pollo marinado al limón y romo																	
Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri			1								9						
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegeta		1	2	5					9						
Segundo			Picos con hummus de garbanzos		1	2				7		9	10						
Guarnición			Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo					5											
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														
Segundo		Revuelto de huevo				5													
Guarnición		Champiñones salteados																	
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras																
Segundo		Limanda a la meniere al horno		1	2		4					9							
Guarnición		Brócoli salteado																	
	Jueves	Primero	Arroz con acelgas																
Segundo		Rollitos de jamón york y queso			2							9					14		
Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor		1								9						
Segundo		Longanizas al horno			2							9					14		
Guarnición		Pisto de verduras																	
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz caldoso con pescado				4	5	6						12		14	
Segundo			Tortilla francesa				5											14	
Guarnición			Ensalada de lechuga, tomate y maíz																
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1		5						9		11				
Segundo		Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de terr																
Segundo		Hamburguesa mixta completa (pan, queso, t		1	2	5					8	9	10				14		
Guarnición		Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																
Segundo		Pollo horneado al ajillo																	
Guarnición		Zanahoria salteada																	
	Viernes	Primero																	
Segundo																			
Guarnición																			