

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>01</b> Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 589,59 / prot(g): 56,32 / lip(g): 11,86 / hc(g): 63,84</small>	<b>02</b> Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 627,61 / prot(g): 21,3 / lip(g): 33,64 / hc(g): 58,81</small>	<b>03</b> Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 551,36 / prot(g): 23,25 / lip(g): 14,68 / hc(g): 79,18</small>	<b>04</b> Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 441,59 / prot(g): 26,02 / lip(g): 4,41 / hc(g): 73,32</small>	<b>05</b> Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan <small>Kcal: 597,56 / prot(g): 23,19 / lip(g): 11,6 / hc(g): 97,99</small>
<b>08</b> Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 443,52 / prot(g): 15,82 / lip(g): 11,2 / hc(g): 67,01</small>	<b>09</b> Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78</small>	<b>10</b> Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 513,69 / prot(g): 14,15 / lip(g): 8,96 / hc(g): 92,62</small>	<b>11</b> Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 517,61 / prot(g): 29,25 / lip(g): 17,91 / hc(g): 59,52</small>	<b>12</b> FESTIVO LOCAL
<b>15</b> Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 604,98 / prot(g): 19,75 / lip(g): 8,3 / hc(g): 110,84</small>	<b>16</b> Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 443,17 / prot(g): 12,72 / lip(g): 12,76 / hc(g): 65,12</small>	<b>17</b> Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan <small>Kcal: 485,17 / prot(g): 18,83 / lip(g): 19,35 / hc(g): 57,83</small>	<b>18</b> Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral <small>Kcal: 466,91 / prot(g): 33,06 / lip(g): 10,95 / hc(g): 59,95</small>	<b>19</b> Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan <small>Kcal: 494,55 / prot(g): 39,63 / lip(g): 7,8 / hc(g): 62,85</small>
<b>22</b> Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 546,04 / prot(g): 32,17 / lip(g): 22,1 / hc(g): 54,14</small>	<b>23</b> Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 477,92 / prot(g): 22,98 / lip(g): 9,59 / hc(g): 73,45</small>	<b>24</b> Macarrones con chorizo Nuggets de pollo Yogur y pan <small>Kcal: 700,1 / prot(g): 30,58 / lip(g): 20,51 / hc(g): 96,85</small>	<b>25</b> FIN DE CURSO	<b>26</b> FIN DE CURSO
<b>29</b>	<b>30</b>			

# 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



Verdura



Huevo



carne



Pescado



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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Nuggets de pollo	1	2	3						9					14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

