

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01                                                                                                                                                                                                                                              | 02                                                                                                                                                                                                                                                                             | 03                                                                                                                                                                                                                                         | 04                                                                                                                                                                                                                                | 05                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Sopa de pescado(patata, tomate)</p> <p>Albóndigas mixtas al horno con salsa española(cebolla,puerro, zanahoria,</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 515,718 prot (g): 19,626 lip (g): 29,58 hc (g): 40,245</p> | <p>Alubias blancas estofadas con pimientos</p> <p>Abadejo en salsa de calabacin y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 488,347 prot (g): 26,336 lip (g): 10,339 hc (g): 62,144</p>                                                      | <p>Arroz a la hortelana (calabacin zanahoria,p rojo,verde,tomate)</p> <p>Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Yogur natural sin azúcar y pan</p> <p>Kcal: 648,907 prot (g): 22,938 lip (g): 14,218 hc (g): 101,518</p> | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate)</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 515,464 prot (g): 28,485 lip (g): 14,498 hc (g): 62,705</p>                                     | <p>Espirales integrales a la siciliana (pasta integral, aceituna, cebolla, tomate)</p> <p>Tortilla de patata y espinacas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 544,354 prot (g): 17,147 lip (g): 17,457 hc (g): 76,866</p> |
| 08                                                                                                                                                                                                                                              | 09                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10                                                                                                                                                                                                                                         | 11                                                                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Crema de calabacín</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 463,402 prot (g): 26,171 lip (g): 15,315 hc (g): 52,302</p>                                  | <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y queso rallado</p> <p>Skipper de bacalao frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur natural sin azúcar y pan integral</p> <p>Kcal: 585,566 prot (g): 28,016 lip (g): 21,825 hc (g): 65,513</p>                    | <p>Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 540,6 prot (g): 22,146 lip (g): 14,294 hc (g): 73,825</p>                      | <p>Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla)</p> <p>Guiso de cerdo estofado con pera</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 583,774 prot (g): 33,032 lip (g): 17,03 hc (g): 70,304</p> | <p>Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, berenjena, tomate)</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 611,359 prot (g): 18,549 lip (g): 8,949 hc (g): 108,994</p>                                                             |
| 15                                                                                                                                                                                                                                              | 16                                                                                                                                                                                                                                                                             | 17                                                                                                                                                                                                                                         | 18                                                                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Crema de calabacín y calabaza</p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 580,194 prot (g): 21,134 lip (g): 29,606 hc (g): 54,05</p>                   | <p>Sopa de verduras con garbanzos (calabacin, cebolla zanahoria garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur natural sin azúcar y pan integral</p> <p>Kcal: 415,963 prot (g): 15,953 lip (g): 16,208 hc (g): 46,195</p> | <p>Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (tomate)</p> <p>Alubias blancas estofadas con verduras (patata, zanahoria,cebolla, guisantes)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 616,505 prot (g): 19,6 lip (g): 7,069 hc (g): 108,613</p>        | <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Contramuslo de pollo horno con salsa española (cebolla,puerro, zanahoria,</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 525,272 prot (g): 28,916 lip (g): 15,003 hc (g): 62,478</p>                | <p>Macarrones integrales con salsa aurora (cebolla, zanahoria, tomate ,bechamel)</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 658,534 prot (g): 18,758 lip (g): 23,943 hc (g): 86,91</p>                  |
| 22                                                                                                                                                                                                                                              | 23                                                                                                                                                                                                                                                                             | 24                                                                                                                                                                                                                                         | 25                                                                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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 | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | AJO | ALTRAMUICES | SULFITOS |    |
|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|-------------|----------|----|
| Basal    | Semana 1  | Lunes      | Primero                                        | Sopa de pescado(patata, tomate)                 | 1      |       | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         | 12  |             | 14       |    |
|          |           |            | Segundo                                        | Albóndigas mixtas al horno con salsa españ      |        | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             | 14       |    |
|          |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga y maíz                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           | Martes     | Primero                                        | Alubias blancas estofadas con pimientos         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Segundo                                        | Abadejo en salsa de calabacin y cebolla         |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Miércoles  | Primero                                        | Arroz a la hortelana (calabacin zanahoria,p r   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Segundo                                        | Salteado de garbanzos con champiñones y z       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Guarnición                                     | 0                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Jueves     | Primero                                        | Crema de zanahoria                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           |            | Segundo                                        | Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zan   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           |            | Guarnición                                     | 0                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Viernes    | Primero                                        | Espirales integrales a la siciliana (pasta inte | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11  |             |          | 14 |
|          |           |            | Segundo                                        | Tortilla de patata y espinacas                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga y maíz                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          | Semana 2  | Lunes      | Primero                                        | Crema de calabacín                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           |            | Segundo                                        | Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y l   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga y maíz                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           | Martes     | Primero                                        | Macarrones integrales con salsa de tomate y     | 1      | 2     | 3     |         | 4        | 5          | 6          |                |      | 9      |         | 11  |             |          | 14 |
|          |           |            | Segundo                                        | Skipper de bacalao frito                        | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga y zanahoria                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           | Miércoles  | Primero                                        | Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor    | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Segundo                                        | Tortilla de patata y cebolla                    |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Jueves     | Primero                                        | Menestra de verduras salteada (patata, judia    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           |            | Segundo                                        | Guiso de cerdo estofado con pera                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           |            | Guarnición                                     | 0                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Viernes    | Primero                                        | Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Segundo                                        | Crema de garbanzos                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Guarnición                                     | 0                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          | Semana 3  | Lunes      | Primero                                        | Crema de calabacín y calabaza                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           |            | Segundo                                        | Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla,  |        |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |     |             |          | 14 |
|          |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Martes     | Primero                                        | Sopa de verduras con garbanzos (calabacin,      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           |            | Segundo                                        | Tortilla de patata y calabacín                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga y zanahoria                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           | Miércoles  | Primero                                        | Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (ton   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           |            | Segundo                                        | Alubias blancas estofadas con verduras (pat     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           |            | Guarnición                                     | 0                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Jueves     | Primero                                        | Judías verdes con patatas                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
|          |           |            | Segundo                                        | Contramuslo de pollo horno con salsa españ      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Guarnición                                     | 0                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Viernes    | Primero                                        | Macarrones integrales con salsa aurora (ceb     | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11  |             |          | 14 |
|          |           |            | Segundo                                        | Nuggets de pollo                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga y maíz                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          | 14 |
| Semana 4 | Lunes     | Primero    | Arroz napolitana (tomate)                      |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Segundo    | Fricandó de pollo estofado con champiñone      |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas                |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             | 14       |    |
|          | Martes    | Primero    | Verdura tricolor (patata, judia, zanahoria)    |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             | 14       |    |
|          |           | Segundo    | Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor   | 1                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Guarnición | 0                                              |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          | Miércoles | Primero    | Espirales integrales a la italiana con queso r | 1                                               | 2      | 3     |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |             |          |    |
|          |           | Segundo    | Salmón al horno con salsa de cebolla           |                                                 |        |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                     |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             | 14       |    |
|          | Jueves    | Primero    | Alubias blancas estofadas con calabaza         |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             | 14       |    |
|          |           | Segundo    | Tortilla de patata y espinacas                 |                                                 |        | 3     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja           |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             | 14       |    |
|          | Viernes   | Primero    | Crema de champiñones                           |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             | 14       |    |
|          |           | Segundo    | Estofado de cerdo al estilo maño (patata,ace   |                                                 |        | 3     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             | 14       |    |
|          |           | Guarnición | 0                                              |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
| Semana 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de pescado con fideos integrales          | 1                                               |        | 3     | 4     | 5       | 6        |            |            | 9              |      | 11     | 12      |     |             | 14       |    |
|          |           | Segundo    | Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (  |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             | 14       |    |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             | 14       |    |
|          | Martes    | Primero    | Garbanzos estofados con huevo duro             |                                                 |        | 3     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Segundo    | Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata    | 1                                               |        |       |       |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     |         |     |             | 14       |    |
|          |           | Guarnición | 0                                              |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          | Miércoles | Primero    | Judías verdes con patatas                      |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             | 14       |    |
|          |           | Segundo    | Longaniza de cerdo con salsa de tomate         | 1                                               | 2      | 3     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             | 14       |    |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas                |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             | 14       |    |
|          | Jueves    | Primero    | Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor   | 1                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                   |                                                 |        | 3     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                     |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             | 14       |    |
|          | Viernes   | Primero    | Arroz con salsa de tomate                      |                                                 |        |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Segundo    | Merluza al horno en salsa verde con guisante   |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |
|          |           | Guarnición | 0                                              |                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |    |