

| LUNES                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                                                                                                                           | 01                                                                                                                                                                                                                             | 02                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla)<br>Estofado de cerdo con gajos de manzana y patata                                                                                          | Arroz napolitana (tomate)<br><br>Garbanzos estofados<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br><br>Fruta y pan                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | Fruta y pan integral<br><br>Kcal: 661,347 prot (g): 42,931 lip (g): 19,406 hc (g): 74,134                                                                                                                                      | Kcal: 578,999 prot (g): 17,936 lip (g): 7,575 hc (g): 103,707                                                                                                                                                   |
| 05                                                                                                                                                                                                                              | 06                                                                                                                                                                                                                                            | 07                                                                                                                                                                                                                                           | 08                                                                                                                                                                                                                             | 09                                                                                                                                                                                                              |
| Crema de calabacín y calabaza<br>Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate)<br><br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br><br>Fruta y pan<br><br>Kcal: 591,083 prot (g): 21,178 lip (g): 30,717 hc (g): 54,106 | Macarrones integrales napolitana (tomate)<br><br>Abadejo en salsa de calabacin y cebolla<br><br>Ensalada de lechuga y maíz<br><br>Yogur natural sin azúcar y pan integral<br><br>Kcal: 481,56 prot (g): 24,972 lip (g): 16,051 hc (g): 55,217 | Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (tomate)<br>Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes)<br><br>Fruta y pan<br><br>Kcal: 604,382 prot (g): 21,739 lip (g): 6,221 hc (g): 108,97                                        | Ensalada de patata<br>Contramuslo de pollo horno con salsa española (cebolla,puerro, zanahoria,<br><br>Fruta y pan integral<br><br>Kcal: 559,892 prot (g): 27,955 lip (g): 17,626 hc (g): 67,298                               | Garbanzos estofados<br><br>Tortilla de patata y calabacín<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br><br>Fruta y pan<br><br>Kcal: 542,741 prot (g): 18,959 lip (g): 15,621 hc (g): 73,524                        |
| 12                                                                                                                                                                                                                              | 13                                                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                                                                                                           | 15                                                                                                                                                                                                                             | 16                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                 | Verdura tricolor (patata, judia, zanahoria)<br>Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes)<br><br>Fruta y pan integral<br><br>Kcal: 509,472 prot (g): 21,318 lip (g): 3,98 hc (g): 88,014                                       | Espirales integrales a la italiana con queso rallado (tomate)<br>Salmón al horno con salsa de cebolla<br><br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur natural sin azúcar y pan<br><br>Kcal: 574,76 prot (g): 33,32 lip (g): 22,628 hc (g): 56,051 | Alubias blancas estofadas con calabaza<br><br>Tortilla de patata y cebolla<br><br>Ensalada de lechuga y brotes de soja<br><br>Fruta y pan integral<br><br>Kcal: 574,806 prot (g): 20,575 lip (g): 17,6 hc (g): 72,326          | Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla)<br>Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate)<br><br>Fruta y pan<br><br>Kcal: 508,414 prot (g): 28,255 lip (g): 14,378 hc (g): 62,695 |
| 19                                                                                                                                                                                                                              | 20                                                                                                                                                                                                                                            | 21                                                                                                                                                                                                                                           | 22                                                                                                                                                                                                                             | 23                                                                                                                                                                                                              |
| Sopa de ave con fideos integrales eco<br>Asado de pollo al horno con finas hierbas<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br><br>Fruta y pan<br><br>Kcal: 528,745 prot (g): 38,236 lip (g): 19,043 hc (g): 48,141               | Garbanzos estofados con huevo duro<br>Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla)<br><br>Fruta y pan integral<br><br>Kcal: 557,75 prot (g): 25,192 lip (g): 12,545 hc (g): 79,519                                      | Judías verdes con patatas<br>Longaniza de cerdo con salsa de tomate<br><br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur natural sin azúcar y pan<br><br>Kcal: 686,362 prot (g): 32,648 lip (g): 31,738 hc (g): 62,774                            | Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes)<br>Tortilla de patata y calabacín<br><br>Ensalada de lechuga y maíz<br><br>Fruta y pan integral<br><br>Kcal: 530,099 prot (g): 21,353 lip (g): 14,156 hc (g): 71,368 | Arroz con salsa de tomate<br>Merluza al horno en salsa verde con guisantes<br><br>Fruta y pan<br><br>Kcal: 454,444 prot (g): 18,734 lip (g): 7,742 hc (g): 75,011                                               |
| 26                                                                                                                                                                                                                              | 27                                                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                                                                                                           | 29                                                                                                                                                                                                                             | 30                                                                                                                                                                                                              |
| Macarrones integrales napolitana (tomate)<br><br>Lentejas estofadas con pimiento<br><br>Fruta y pan<br><br>Kcal: 567,132 prot (g): 22,937 lip (g): 8,021 hc (g): 93,286                                                         | Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimenton)<br>Tortilla de patata y cebolla<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural sin azúcar y pan integral<br><br>Kcal: 479,506 prot (g): 19,299 lip (g): 18,175 hc (g): 53,389     | Alubias blancas estofadas con calabaza<br><br>Cordon blue<br><br>Ensalada de lechuga y maíz<br><br>Fruta y pan<br><br>Kcal: 385,268 prot (g): 13,995 lip (g): 6,555 hc (g): 59,426                                                           | Arroz tres delicias<br>Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimiento rojo, verde,vinagre, pimenton)<br><br>Fruta y pan integral<br><br>Kcal: 547,032 prot (g): 20,087 lip (g): 11,47 hc (g): 87,138                           | Crema de zanahoria<br>Asado de pollo al horno con finas hierbas<br><br>Ensalada de lechuga y brotes de soja<br><br>Fruta y pan<br><br>Kcal: 571,779 prot (g): 38,385 lip (g): 20,654 hc (g): 54,505             |

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

¡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...



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 | SULFITOS |  |  |  |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Vichyssoise                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          | Martes    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate y                 | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | 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 y brotes de soja                        |        |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          | Jueves    | Primero    | Menestra de verduras salteada (patata, judía                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Estofado de cerdo con gajos de manzana y p.                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          | Viernes   | Primero    | Arroz napolitana (tomate)                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Garbanzos estofados                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Crema de calabacín y calabaza                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla,              |        |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          | Martes    | Primero    | Macarrones integrales napolitana (tomate)                   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Abadejo en salsa de calabacin y cebolla                     |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (ton               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor                | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          | Jueves    | Primero    | Ensalada de patata                                          |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo horno con salsa españ                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          | Viernes   | Primero    | Garbanzos estofados                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y calabacín                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Arroz napolitana (tomate)                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          | Martes    | Primero    | Verdura tricolor (patata, judía, zanahoria)                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor                | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          | Miércoles | Primero    | Espirales integrales a la italiana con queso r              | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 cebolla                                |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja                        |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          | Viernes   | Primero    | Crema de verduras (patata,calabacin, zana                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Sopa de ave con fideos integrales eco                       | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Asado de pollo al horno con finas hierbas                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | 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 calabacín                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          | Viernes   | Primero    | Arroz con salsa de tomate                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Merluza al horno en salsa verde con guisante                |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Macarrones integrales napolitana (tomate)                   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Lentejas estofadas con pimiento                             | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          | Martes    | Primero    | Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimiento           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                                |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          | Miércoles | Primero    | Alubias blancas estofadas con calabaza                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Cordon blue                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          | Jueves    | Primero    | Arroz tres delicias                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Merluza al horno ajoarriero (cebolla, piment                |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          | Viernes   | Primero    | Crema de zanahoria                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |  |  |  |
|       |          |           | Segundo    | Asado de pollo al horno con finas hierbas                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |  |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja                        |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |  |  |  |