

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Potaje de alubias blancas con verduras Albóndigas de ave (guisadas) con salsa de tomate Papas fritas Fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 840,471 prot (g): 25,701 lip (g): 34,446 hc (g): 97,476</p>	<p>02</p> <p>Crema de puerro y calabaza Paella de pescado (dorado) Fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 517,295 prot (g): 15,929 lip (g): 9,685 hc (g): 88,091</p>	<p>03</p> <p>Sopa de picadillo de huevo con arroz (pollo, huevo cocido) Pollo asado en su jugo con ajo y perejil Tomates aliñados con orégano Fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 560,158 prot (g): 35,506 lip (g): 21,747 hc (g): 53,588</p>	<p>04</p> <p>Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Macarrones integrales con boloñesa vegetal de lentejas Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Yogur natural o fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 589,666 prot (g): 22,518 lip (g): 15,614 hc (g): 83,768</p>	<p>05</p> <p>Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo) Atún al horno con mojo rojo Ensalada de col, millo y zanahoria Fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 671,316 prot (g): 34,313 lip (g): 28,398 hc (g): 64,352</p>
<p>08</p> <p>Potaje de berros con judías pintas Macarrones integrales con salsa de calabaza y champiñones Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 710,707 prot (g): 18,219 lip (g): 29,982 hc (g): 86,203</p>	<p>09</p> <p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de tomate Yogur natural o fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 639,223 prot (g): 32,885 lip (g): 24,104 hc (g): 71,746</p>	<p>10</p> <p>Crema de batata, calabaza y puerro Paella de carne (cerdo) Fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 523,395 prot (g): 15,906 lip (g): 9,711 hc (g): 89,571</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria Dorado al horno con mojo verde Papas arrugadas Fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 491,206 prot (g): 23,688 lip (g): 16,643 hc (g): 58,176</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos Huevos estrellados con papas dado Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 551,341 prot (g): 15,035 lip (g): 18,937 hc (g): 74,761</p>
<p>15</p> <p>Sopa de pescado (dorado) con arroz integral Garbanzos compuestos (guiso) con papas y verduras (menestra) Fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 559,568 prot (g): 24,431 lip (g): 9,694 hc (g): 87,334</p>	<p>16</p> <p>Potaje de lentejas Tortilla española al horno Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 622,277 prot (g): 28,366 lip (g): 23,923 hc (g): 67,791</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de pasta con atún (tomate, millo, zanahoria, aceituna) Cerdo con salsa de manzana Tomates aliñados con orégano Fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 442,434 prot (g): 12,559 lip (g): 11,429 hc (g): 69,093</p>	<p>18</p> <p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Atún al horno en adobo Papas cocidas Fruta y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 533,882 prot (g): 24,805 lip (g): 17,386 hc (g): 65,617</p>	<p>19 Jornada Fin de curso: Superhéroes</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Pizza los 4 fantásticos (jamón y queso) al horno Ensalada hulk (lechuga, pepino, aceitunas) El secreto de iceman (helado vasito) y pan o pan integral</p> <p>Kcal: 780,688 prot (g): 24,323 lip (g): 30,666 hc (g): 99,26</p>
<p>22</p> <p></p> <p>Vacaciones</p>	<p>23</p> <p></p>	<p>24</p> <p></p> <p>https://blog.colechef.com/es/</p>	<p>25</p> <p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano, pera, mandarina, naranja, sandía y melón.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras															
			Segundo	Albóndigas de ave (guisadas) con salsa de tomate										9					14
			Guarnición	Papas fritas															
	Martes	Primero	Crema de puerro y calabaza																
		Segundo	Paella de pescado (dorado)					4											
		Guarnición	0																
	Miércoles	Primero	Sopa de picadillo de huevo con arroz (pollo, huevo cocido)				5												14
		Segundo	Pollo asado en su jugo con ajo y perejil																
		Guarnición	Tomates aliñados con orégano																14
	Jueves	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria)																
		Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegetal de lentejas	1		5							9		11				14
		Guarnición	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria)			5													14
	Viernes	Primero	Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo)	1		5							9		11				14
		Segundo	Atún al horno con mojo rojo					4	5	6									14
		Guarnición	Ensalada de col, millo y zanahoria																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Potaje de berros con judías pintas															
			Segundo	Macarrones integrales con salsa de calabaza y champiñones	1		5						9		11				14
			Guarnición	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria)			5												
	Martes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, zanahoria)			5							9						
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados al limón																14
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Miércoles	Primero	Crema de batata, calabaza y puerro																
		Segundo	Paella de carne (cerdo)																
		Guarnición	0																
	Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria																
		Segundo	Dorado al horno con mojo verde					4											14
		Guarnición	Papas arrugadas																14
	Viernes	Primero	Sopa de fideos	1		5							9		11				14
		Segundo	Huevos estrellados con papas dado			5													14
		Guarnición	Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo)																14
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de pescado (dorado) con arroz integral					4											
		Segundo	Garbanzos compuestos (guiso) con papas y verduras (menestra)																
		Guarnición	0																
Martes	Primero	Potaje de lentejas	1																
	Segundo	Tortilla española al horno			5														
	Guarnición	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, millo, zanahoria)																14	
Miércoles	Primero	Ensalada de pasta con atún (tomate, millo, zanahoria, aceituna)	1				4					9		11				14	
	Segundo	Cerdo con salsa de manzana																14	
	Guarnición	Tomates aliñados con orégano																14	
Jueves	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																	
	Segundo	Atún al horno en adobo	1				4	5	6				10	11				14	
	Guarnición	Papas cocidas																14	
Viernes	Primero	Crema de calabacín y zanahoria																	
	Segundo	Pizza los 4 fantásticos (jamón y queso) al horno	1	2	5	4					9		11					14	
	Guarnición	Ensalada hulk (lechuga, pepino, aceitunas)																14	
Semana 4	Lunes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Martes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Miércoles	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Semana 5	Lunes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Martes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Miércoles	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		

Pan blanco/integral: gluten.; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur sabor: leche.; Yogur natural: leche, frutos de cáscara, huevo, soja.