

| LUNES                                                                                                                                                                    | MARTES                                                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                        | JUEVES                                                                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01                                                                                                                                                                       | 02                                                                                                                                                                                                               | 03                                                                                                                                                                                               | 04                                                                                                                                                                                                              | 05                                                                                                                                                                       |
| 06                                                                                                                                                                       | 07                                                                                                                                                                                                               | 08                                                                                                                                                                                               | 09                                                                                                                                                                                                              | 10                                                                                                                                                                       |
| VACACIONES                                                                                                                                                               | VACACIONES                                                                                                                                                                                                       | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan<br><small>Kcal: 579,49 / prot(g): 51,03 / lip(g): 16,2 / hc(g): 58,79</small> | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan                                                                                                                | Macarrones integrales con tomate y chorizo<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Fruta fresca y pan                                                                  |
| 13                                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                                               | 15                                                                                                                                                                                               | 16                                                                                                                                                                                                              | 17                                                                                                                                                                       |
| Coliflor al ajo arriero<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan                                                                                     | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan<br><small>Kcal: 539,1 / prot(g): 24,24 / lip(g): 8,92 / hc(g): 72,45</small>                                                       | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Lechuga con maiz<br>Yogur y pan<br><small>Kcal: 554,64 / prot(g): 39,39 / lip(g): 10,06 / hc(g): 74,09</small>                                    | Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan<br><small>Kcal: 468,01 / prot(g): 20,31 / lip(g): 15,65 / hc(g): 61,59</small> | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan<br><small>Kcal: 445,57 / prot(g): 21,61 / lip(g): 7,76 / hc(g): 70,92</small> |
| 20                                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                                                                                               | 22                                                                                                                                                                                               | 23                                                                                                                                                                                                              | 24                                                                                                                                                                       |
| Arroz tres delicias<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan                                                                  | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan<br><small>Kcal: 468,69 / prot(g): 12,22 / lip(g): 14,22 / hc(g): 71,52</small>                           | Garbanzos estofados<br>Pollo en salsa de manzana ts<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan<br><small>Kcal: 578,51 / prot(g): 41,42 / lip(g): 11,76 / hc(g): 76,36</small>                         | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan                                                                                        | Salteado de judías verdes con jamón york<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan                                                                            |
| 27                                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                                                              | 01                                                                                                                                                                       |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan<br><small>Kcal: 351,8 / prot(g): 18,37 / lip(g): 6,8 / hc(g): 54,19</small> | Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimienta, zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan<br><small>Kcal: 477,39 / prot(g): 22,76 / lip(g): 9,82 / hc(g): 73,03</small> | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan<br><small>Kcal: 539,65 / prot(g): 35,18 / lip(g): 8,93 / hc(g): 78,22</small>               |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |

# 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: 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.

[illegible]

|        |    |           |         |                                                               |   |    |
|--------|----|-----------|---------|---------------------------------------------------------------|---|----|
| 25-sep | S3 | VIERNES   | SEGUNDO | Guiso de lentejas hortelana                                   | 1 | 14 |
| 28-sep | S4 | LUNES     | PRIMERO | Crema de zanahoria                                            |   | 14 |
| 28-sep | S4 | LUNES     | SEGUNDO | Lomo adobado a la plancha                                     |   |    |
| 29-sep | S4 | MARTES    | PRIMERO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) |   | 14 |
| 29-sep | S4 | MARTES    | SEGUNDO | Tortilla francesa                                             | 3 |    |
| 30-sep | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | Arroz con salsa de tomate natural                             |   |    |
| 30-sep | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Abadejo en salsa vizcaina                                     | 4 |    |