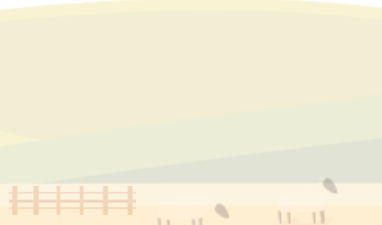
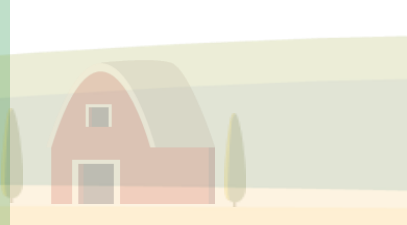


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada		MIÉRCOLES DÍA 24 DE JUNIO NOS VAMOS DE: 		
01 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 513,312 prot (g): 25,998 lip (g): 18,646 hc (g): 56,077	02 Guiso de alubias blancas con verduras Empanadillas de atún fritas Lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 776,755 prot (g): 29,269 lip (g): 27,821 hc (g): 94,782	03 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 642,631 prot (g): 27,194 lip (g): 26,616 hc (g): 71,885	04 Salmorejo casero con picadillo de huevo Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento) Fruta fresca y pan integral Kcal: 531,343 prot (g): 28,728 lip (g): 18,748 hc (g): 57,952	05 Macarrones integrales con bechamel Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 585,59 prot (g): 24,107 lip (g): 19,749 hc (g): 73,018
08 Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata y cebolla horno Tomate fresco aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 561,765 prot (g): 20,114 lip (g): 20,063 hc (g): 68,446	09 Crema de verduras y hortalizas Pollo al ajillo Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 347,593 prot (g): 21,031 lip (g): 17,589 hc (g): 24,244	10 Espaguetis integrales gratinados con queso Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 626,204 prot (g): 28,539 lip (g): 18,909 hc (g): 81,141	11 FESTIVO LOCAL 	12 Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta fresca y pan blanco Kcal: 509,502 prot (g): 25,228 lip (g): 9,423 hc (g): 77,467
15 Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Guisantes salteados con ajitos y huevo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 443,642 prot (g): 14,598 lip (g): 12,897 hc (g): 62,864	16 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Lenguadina empanada Calabacín salteado Yogur y pan integral Kcal: 690,685 prot (g): 35,125 lip (g): 20,733 hc (g): 89,197	17 Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 676,016 prot (g): 32,074 lip (g): 27,951 hc (g): 69,514	18 Guiso de albóndigas kriptonianas (patatas, tomate, zanahoria) Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso) Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas) El secreto de ice man (helado vasito) y pan integral Kcal: 892,929 prot (g): 30,724 lip (g): 40,957 hc (g): 98,176	19 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y calabacín Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 545,388 prot (g): 25,992 lip (g): 21,512 hc (g): 57,257
22 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 591,301 prot (g): 24,741 lip (g): 17,233 hc (g): 87,255	23 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 556,803 prot (g): 23,987 lip (g): 21,814 hc (g): 59,187			

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...



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	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, cebc														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c														14
			Guarnición		0													
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con bechamel	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, '	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2	3					8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Hamburguesa mixta con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes														
			Guarnición		0													
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4					9		11			
			Segundo	Guisantes salteados con ajitos y huevo														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Lengiadina empanada	1		3	4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe														14
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Jueves	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (patatas, t	1	2	3						9					14
			Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champ	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tome														