

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO):</b> MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p><b>JUEVES DÍA 18 DE JUNIO</b> JORNADA FIN DE CURSO</p>	<p><b>MARTES DÍA 23 DE JUNIO</b></p>		
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
<p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 513,312 prot (g): 25,998 lip (g): 18,646 hc (g): 56,077</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 551,897 prot (g): 30,545 lip (g): 15,831 hc (g): 64,789</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 627,631 prot (g): 27,694 lip (g): 27,266 hc (g): 65,585</p>	<p>Coditos con bechamel ligera</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 644,728 prot (g): 28,106 lip (g): 23,787 hc (g): 73,991</p>	<p><b>DÍA NO LECTIVO PROVINCIAL</b></p>
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>Guiso de lentejas con zanahoria (tomate, cebolla, pimienta roja y verde)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 573,672 prot (g): 20,54 lip (g): 20,19 hc (g): 70,609</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 446,692 prot (g): 24,212 lip (g): 18,789 hc (g): 41,248</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 523,965 prot (g): 30,744 lip (g): 13,256 hc (g): 64,72</p>	<p>Cocido andaluz (garbanzo, pollo, morcilla, judía, zanahoria, puerro)</p> <p>Pringá de puchero</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 820,016 prot (g): 41,409 lip (g): 43,482 hc (g): 61,022</p>	<p>Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo, cebolla)</p> <p>Empanadillas de atún fritas</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 776,372 prot (g): 23,403 lip (g): 27,015 hc (g): 107,565</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>Gazpacho casero con picatostes (tomate, pimienta roja, pepino, pan)</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 432,225 prot (g): 24,133 lip (g): 15,349 hc (g): 45,979</p>	<p>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas</p> <p>Lengüadina empanada</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 602,185 prot (g): 28,959 lip (g): 17,657 hc (g): 79,358</p>	<p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 685,563 prot (g): 33,37 lip (g): 23,864 hc (g): 78,336</p>	<p><b>Guiso de albóndigas kriptonianas (patata, tomate, zanahoria)</b></p> <p><b>Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones, queso y aceitunas)</b></p> <p><b>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</b></p> <p><b>El secreto de ice man (helado vasito) y pan integral</b></p> <p>Kcal: 892,929 prot (g): 30,724 lip (g): 40,957 hc (g): 98,176</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 451,083 prot (g): 24,919 lip (g): 13,6 hc (g): 57,384</p>
<b>22</b>				
<p>Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito)</p> <p>Salchichas de cerdo frescas a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 720,603 prot (g): 27,145 lip (g): 35,133 hc (g): 72,064</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	SÉSAMO	MOHATAZ	APRO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo							8							14		
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1									9		11				14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													14
			Guarnición	Ensalada de 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																14	
	Jueves	Primero		0															14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con rape					4											14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc															14	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras															14	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4												14
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Jueves		Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2								9	10	11	12			14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																14	
Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y	1	2	3						8	9	10		12			14		
	Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9		11	12			14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (tomate, cel	1														14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14		
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Pollo al ajillo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9		11				14	
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4												14	
		Guarnición		0															14	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzo, pollo, morcilla, ju		2								9			12			14	
		Segundo	Pringá de puchero		2								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
Viernes	Primero	Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo, ce	1	2	3							9						14		
	Segundo	Empanadillas de atún fritas																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes (tomate, pi	1														14		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																14	
		Guarnición		0															14	
	Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Lengudina empanada	1		3	4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1									9		11				14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (patata, to	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	Tortilla francesa horno			3													14		
	Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito)			3												14		
		Segundo	Salchichas de cerdo frescas a la plancha	1	2	3						9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y f	1		3							9		11	12			14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, zar	1									9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																14	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																14	
		Guarnición	Puré de patata		2								9						14	
	Jueves	Primero		0															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes	Primero		0															14		
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tome																14		