

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO):</b> <b>MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</b></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>MARTES DÍA 23 DE JUNIO</b> <b>¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</b></p>			
<p><b>01</b></p> <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><b>02</b></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><b>03</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria)</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: 642,631 prot (g): 27,194 lip (g): 26,616 hc (g): 71,885</p>	<p><b>04</b></p> <p>Cocido andaluz (garb, pollo, patata, judía, puerro, zanahoria, morcilla)</p> <p>Pringá de puchero</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 728,139 prot (g): 35,441 lip (g): 39,453 hc (g): 52,324</p>	<p><b>05</b></p> <p>Macarrones integrales con bechamel</p> <p>Empanadillas de atún fritas</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 810,448 prot (g): 22,831 lip (g): 31,739 hc (g): 103,011</p>
<p><b>08</b></p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</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><b>09</b></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><b>10</b></p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 488,815 prot (g): 25,806 lip (g): 12,866 hc (g): 62,545</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>FESTIVO LOCAL</b> <b>DÍA DE LA VIRGEN DE LA CAPILLA</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo, cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 610,452 prot (g): 28,928 lip (g): 20,063 hc (g): 74,895</p>
<p><b>15</b></p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 453,654 prot (g): 27,265 lip (g): 13,166 hc (g): 52,01</p>	<p><b>16</b></p> <p>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas</p> <p>Merluza con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 590,507 prot (g): 28,744 lip (g): 17,131 hc (g): 78,728</p>	<p><b>17</b></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>18</b></p> <p>Crema de puerro y calabaza</p> <p>Salchichas de cerdo frescas a la plancha</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 543,738 prot (g): 20,469 lip (g): 28,814 hc (g): 46,85</p>	<p><b>19</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 483,46 prot (g): 25,243 lip (g): 16,657 hc (g): 58,137</p>
<p><b>MENÚ ESPECIAL 22 FIN DE CURSO</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Pizza de jamón york y queso</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Helado vasito y pan blanco</p> <p>Kcal: 934,577 prot (g): 27,074 lip (g): 36,725 hc (g): 120,022</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	CAGARRIETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUICES	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	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	Merluza en salsa de tomate				4												14
			Guarnición	Patatas fritas																14
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía, p		2									9			12		14	
		Segundo	Pringá de puchero		2									9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con rape				4												14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11			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 con salsa de tomate casera (arroz, tom																14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patata, judía, pu		2									9			12		14	
		Segundo	Pringá de puchero		2									9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con bechamel	1	2									9	10	11	12		14	
		Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6					9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	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	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14	
		Guarnición		0															14	
Jueves	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla																14		
	Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3								9					14		
	Guarnición		0															14		
Viernes	Primero	Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo, ce	1	2	3								9					14		
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos													12		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	Merluza con infusión de ajo y perejil				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	Crema de puerro y calabaza																14		
	Segundo	Salchichas de cerdo frescas a la plancha	1	2	3								9					14		
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14		
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
	Segundo	Tortilla francesa horno			3													14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc															14		
		Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3							9					14		
		Guarnición	Patatas fritas																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	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2									9			12		14		
	Segundo	Pringá de puchero		2									9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tome																14		