

BASAL

abril-26

ESCUELAS INFANTILES MUNICIPALES



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1		2		3	
6		7	VN kcal: 428,6 P: 13,3 L: 16,5 HC: 54,8 SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (1, 3, 9) TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	8	VN kcal: 441,5 P: 26,9 L: 19,1 HC: 38,0 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ECOLÓGICAS SALTEADAS (15) CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO (1, 3) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	9	VN kcal: 466,2 P: 25,4 L: 18,1 HC: 45,9 GARBANZOS CON PATATAS Y CALABAZA ECOLÓGICA (15) MERLUZA AL HORNO (4) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	10	VN kcal: 419,0 P: 19,8 L: 13,7 HC: 51,6 ARROZ CON VERDURAS CABEZADA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
13	VN kcal: 472,7 P: 22,9 L: 14,7 HC: 58,7 LENTEJAS CON ZANAHORIA Y CALABACÍN ECOLÓGICO (1, 15) TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	14	VN kcal: 480,4 P: 28,2 L: 19,5 HC: 45,3 ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (1, 3, 9) FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	15	VN kcal: 462,0 P: 21,0 L: 26,5 HC: 32,2 COLIFLOR CON PATATA ECOLÓGICA ESTOFADO DE PAVO A LA JARDINERA (1) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	16	VN kcal: 457,2 P: 14,8 L: 26,41 HC: 45,2 ALUBIAS CON VERDURAS (15) FILETE DE MERLUZA FRITO (1, 3, 4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	17	VN kcal: 460,4 P: 15,7 L: 14,9 HC: 60,6 CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
20	VN kcal: 510,1 P: 16,2 L: 19,3 HC: 62,3 CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO REVUELTO DE HUEVO CON TOMATE (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	21	VN kcal: 534,5 P: 17,3 L: 23,0 HC: 61,8 GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (15) SALMÓN AL HORNO CON CEBOLLA (4) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	22	VN kcal: 426,6 P: 25 L: 13,2 HC: 45,8 SOPA DE AVE CON ARROZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	23		24	
27	VN kcal: 433,1 P: 26,3 L: 21,4 HC: 32,1 ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	28	VN kcal: 373,5 P: 18,6 L: 8,0 HC: 53,7 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA ECOLÓGICA (1, 15) FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	29	VN kcal: 428,1 P: 20,3 L: 17,5 HC: 44,1 ALUBIAS CON PATATAS ECOLÓGICAS (15) MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES (4) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	30	VN kcal: 453,9 P: 20,0 L: 13,9 HC: 60,3 CREMA DE VERDURAS ESCALOPINES DE TERNERA GUISADOS (1) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)		

ALÉRGICOS: 1-GLUTEN / 2-LECHE Y DERIVADOS / 3-HUEVO / 4-PESCADO / 5-MOLUSCOS / 6-CRUSTACEOS / 7-CACAHUETE / 8-FRUTOS SECOS / 9-SOJA / 10-SÉSAMO / 11-MOSTAZA / 12-APIO / 13-ALTRAMUCES / 14-DIOXIDOS DE AZUFRE Y SULFITOS / 15-LEGUMBRE Y LEGUMINOSAS



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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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.

Recomendador de cenas

Primeros platos



Si en el cote el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cote el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteos