

A horizontal banner image showing a stylized landscape with rolling hills, a red barn, and a fence, divided into five vertical panels by green lines. The landscape features rolling hills in shades of green and yellow, a red barn with a grey roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The sky is a light blue gradient. The entire image is framed by a thin green border.

# 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...                                                |   | Para cenar puede ser...                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |   |  |
| Verdura                                                                             | > | Pasta/Arroz                                                                         |
| Pasta/Arroz                                                                         | > | Verdura                                                                             |
| Legumbres                                                                           | > | Verdura Pasta/Arroz                                                                 |

### SEGUNDOS PLATOS

| Si en el cole el segundo plato fue...                                               |   | Para cenar puede ser...                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |   |  |
| Huevo                                                                               | > | carne Pescado                                                                       |
| Pescado                                                                             | > | Huevo carne                                                                         |
| Legumbres                                                                           | > | Verdura Huevo                                                                       |
| carne                                                                               | > | Huevo Pescado                                                                       |
| Fruta                                                                               | > | lácteo                                                                              |

**Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de)**

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 | SESAMO | MOHINZA | APD | ALÉRGENOS | SUELTOS |    |
|--------------------|------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|-----------|---------|----|
| Sin huevo (pasta s | Semana 1   | Lunes                                    | Primero                                       | -                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         |    |
|                    |            |                                          | Segundo                                       | -                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         |    |
|                    |            |                                          | Guarnición                                    | -                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         |    |
|                    |            | Martes                                   | Primero                                       | -                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         |    |
|                    |            |                                          | Segundo                                       | -                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         |    |
|                    |            |                                          | Guarnición                                    | -                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         |    |
|                    |            | Miércoles                                | Primero                                       | Macarrones sin huevo con salsa de tomate      | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |     | 11        |         |    |
|                    |            |                                          | Segundo                                       | Merluza en salsa verde (guisante)             |        |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |     |           |         |    |
|                    |            |                                          | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         | 14 |
|                    | Jueves     | Primero                                  | Crema de coliflor                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | Magro horno/plancha                           |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Guarnición                               | Patatas dado fritas                           |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    | Viernes    | Primero                                  | Lentejas estofadas con verduras (menestra)    | 1                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | Pechuga de pollo horno/plancha                |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Guarnición                               | Ensalada de lechuga                           |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    | Semana 2   | Lunes                                    | Primero                                       | Crema de zanahoria                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         | 14 |
|                    |            |                                          | Segundo                                       | Coditos sin huevo a la boloñesa de soja (sal: | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 8    | 9      | 10      | 11  |           |         |    |
|                    |            |                                          | Guarnición                                    | -                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         |    |
|                    |            | Martes                                   | Primero                                       | Arroz a la milanesa (guisante y magro)        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         | 14 |
|                    |            |                                          | Segundo                                       | Salmón en salsa de naranja                    | 1      |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |     |           |         | 14 |
|                    |            |                                          | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         | 14 |
|                    |            | Miércoles                                | Primero                                       | Garbanzos estofados con espinacas y zanah     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         | 14 |
|                    |            |                                          | Segundo                                       | Cinta de lomo a la plancha                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         | 14 |
|                    |            |                                          | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y maíz                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           |         | 14 |
|                    | Jueves     | Primero                                  | Sopa de ave con fideos sin huevo              | 1                                             |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11  | 12        | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | Escalope de pollo horno/plancha               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Guarnición                               | Patatas fritas                                |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    | Viernes    | Primero                                  | Patatas estofadas con verduras (judía, zanah  |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)  | 1                                             |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Guarnición                               | Ensalada de lechuga                           |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
| Semana 3           | Lunes      | Primero                                  | Paella mixta (pollo, marisco)                 |                                               |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | Pollo en salsa de tomate                      |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Guarnición                               | Ensalada de lechuga                           |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    | Martes     | Primero                                  | Lentejas estofadas con verduras (ensaladil    | 1                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | Merluza al horno con ajo y perejil            |                                               |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Guarnición                               | Ensalada de lechuga y maíz                    |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    | Miércoles  | Primero                                  | Crema de calabacín                            |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | Cerdo a la jardinera con patatas guisado (me  |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Guarnición                               | -                                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
| Jueves             | Primero    | Alubias pintas estofadas con bacón       |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    | Segundo    | Pechuga de pollo horno/plancha           |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate             |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
| Viernes            | Primero    | Macarrones sin huevo con salsa de tomate | 1                                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |     | 14        |         |    |
|                    | Segundo    | Bacalao al horno                         |                                               |                                               |        |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria          |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
| Semana 4           | Lunes      | Primero                                  | Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria)  | 1                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Guarnición                               | Ensalada de lechuga                           |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    | Martes     | Primero                                  | Arroz salteado con zanahoria                  |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, c  |                                               |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Guarnición                               | Ensalada de lechuga                           |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    | Miércoles  | Primero                                  | Sopa de cocido con fideos integrales          | 1                                             |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11  |           | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | Garbanzos estofados con patata y pollo        |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Guarnición                               | -                                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
| Jueves             | Primero    | -                                        |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    | Segundo    | -                                        |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    | Guarnición | -                                        |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
| Viernes            | Primero    | -                                        |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    | Segundo    | -                                        |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    | Guarnición | -                                        |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
| Semana 5           | Lunes      | Primero                                  | -                                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | -                                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    |            | Guarnición                               | -                                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    | Martes     | Primero                                  | -                                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | -                                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Guarnición                               | -                                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    | Miércoles  | Primero                                  | -                                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Segundo                                  | -                                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
|                    |            | Guarnición                               | -                                             |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |           | 14      |    |
| Jueves             | Primero    | -                                        |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    | Segundo    | -                                        |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    | Guarnición | -                                        |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
| Viernes            | Primero    | -                                        |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    | Segundo    | -                                        |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |
|                    | Guarnición | -                                        |                                               |                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14        |         |    |

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja