

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos a la carbonara	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate casera	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Taco de verduras superfood	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 360,642 prot (g): 8,562 lip (g): 6,924 hc (g): 61,902	Kcal: 571,636 prot (g): 26,634 lip (g): 20,501 hc (g): 64,276	Kcal: 524,15 prot (g): 24,869 lip (g): 15,885 hc (g): 68,074	Kcal: 625,365 prot (g): 20,605 lip (g): 20,8 hc (g): 84,378	Kcal: 620,857 prot (g): 32,812 lip (g): 21,649 hc (g): 70,481
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764	Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431	Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342	Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603	Kcal: 768,556 prot (g): 31,233 lip (g): 42,357 hc (g): 64,265
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales al pesto	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
		Kcal: 623,636 prot (g): 30,124 lip (g): 28,111 hc (g): 58,126	Kcal: 540,138 prot (g): 29,645 lip (g): 28,379 hc (g): 38,706	Kcal: 649,707 prot (g): 29,766 lip (g): 17,603 hc (g): 88,082
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales aligo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 556,667 prot (g): 23,371 lip (g): 13,902 hc (g): 81,407	Kcal: 472,176 prot (g): 18,444 lip (g): 20,003 hc (g): 50,613	Kcal: 524,209 prot (g): 28,41 lip (g): 15,831 hc (g): 61,718	Kcal: 503,078 prot (g): 25,994 lip (g): 21,61 hc (g): 46,333	Kcal: 657,785 prot (g): 24,478 lip (g): 15,663 hc (g): 96,203
02	03	04	05	06

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.

¡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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



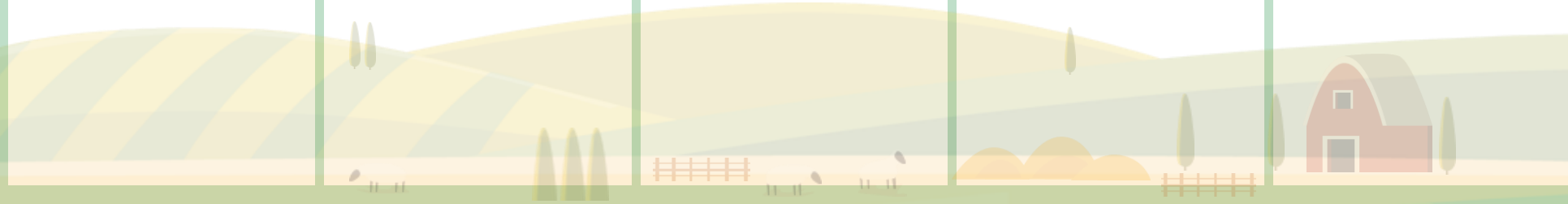
lácteo

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14	
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3							9		11			
			Segundo	Taco de verduras superfood	1									9		11			14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11				
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3							9					14
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Semana 3	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Martes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3							9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pol	1		3							9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Palometa en salsa napolitana					4										
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1					4									
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas															
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Patatas dado															14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1									9		11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada															14
			Segundo	Albóndigas a la jardinera	1	2	3							9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1					4									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1		3							9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahoria															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos a la carbonara	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales con salsa de tomate	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales alijo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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 ▼	FRITOS CÁSCARA ▼	SOJA ▼	SÉSAMO ▼	MOSTAZA ▼	APIO ▼	ALTRAMICES ▼	SULFITOS ▼									
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria																			14					
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate																			4					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																			14					
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																			1	14				
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas																			3	14				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14					
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																								
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																			14					
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara																			1	2	3	9	11	14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila																			14					
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																								
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																			14						
		Segundo	Ragout de cerdo																			1						
		Guarnición	Patata panadera al horno																			14						
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio																			1		9	11	14	
			Segundo	Merluza al gratén																			3	4	9			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																			14					
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																								
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																			3					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14					
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																			14					
			Segundo	Caldereta de pollo																								
			Guarnición	Calabacín salteado																								
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry																				11				
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras																			1		14			
			Guarnición	Ensalada de col fresca																			14					
	Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																									
		Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera																			1	2	3	9	14		
		Guarnición	Patatas al vapor																			14						
	Semana 3	Lunes	Primero	-																								
			Segundo	-																								
			Guarnición	NO LECTIVO																								
		Martes	Primero	-																								
			Segundo	-																								
			Guarnición	NO LECTIVO																								
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras																			1		14			
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón																			3	9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14					
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate																			1		9	11		
			Segundo	Pollo asado en su jugo																								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																			14					
	Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po																			1	3	9	11	12	14	
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																									
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																			14						
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																								
			Segundo	Palometa en salsa napolitana																			4					
			Guarnición	Zanahoria salteada																								
Martes		Primero	Crema de calabacín																			14						
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas																			3	14					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14						
Miércoles		Primero	Guiso de garbanzos con verduras																			14						
		Segundo	Abadejo a la andaluza																			1	4					
		Guarnición	Ensalada de col fresca																			14						
Jueves		Primero	Judías verdes salteadas																									
		Segundo	Pollo al ajillo																									
		Guarnición	Patatas dado																			14						
Viernes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio																			1		9	11				
	Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras																										
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																			14							
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria																			1						
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																			3						
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																									
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada																			14						
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas																			1	2	3	9	14		
		Guarnición	Patata panadera al horno																			14						
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																									
		Segundo	Salmón en salsa de naranja																			1	4					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																			14						
	Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y																			1	3	9	11	12	14	
		Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori																									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																			14						
Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																			14							
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																										
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14							

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos aglio-olio	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Magro de cerdo estofado con zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Pollo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos ecológicos
		Filete de merluza al horno/plancha	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales aligo-olio
Palometa en salsa napolitana	Pollo a la plancha en salsa de cebolla	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, leche animal

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	ALMAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo, leche a	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
			Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria														
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
			Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila														14
		Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
			Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Patata panadera al horno														14
			Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4										
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
			Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
		Jueves	Guarnición	Calabacín salteado														
			Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1													14
	Semana 3	Lunes	Guarnición	Ensalada de col fresca														14
			Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pollo con tomate														
		Martes	Guarnición	Patatas al vapor														14
			Primero	-														
			Segundo	-														
		Miércoles	Guarnición	NO LECTIVO														
			Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
			Primero	Sopa de ave con fideos ecológicos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
		Martes	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
			Primero	Arroz salteado con champiñones				4										
			Segundo	Palometa en salsa napolitana														
		Miércoles	Guarnición	Zanahoria salteada														14
			Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo a la plancha en salsa de cebolla	1													
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
	Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de col fresca														14
			Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
		Martes	Guarnición	Patatas dado														14
			Primero	Espaguetis integrales algo-olio	1								9		11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
			Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1			4										
			Segundo	Merluza al horno con eneldo														
		Jueves	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
			Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
	Semana 6	Lunes	Guarnición	Patata panadera al horno														14
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
			Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
			Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Primero															
			Segundo															

Menú Sin marisco

COLEGIO VILLA DE QUER

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos a la carbonara	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Salteado de garbanzos con verduritas y cilantro	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Guiso de lentejas con verduras	Espirales al pesto	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pollo y huevo cocido
		Revuelto de huevo y bacón	Pollo asado en su jugo	Garbanzos con patata y zanahoria
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas	Espaguetis integrales alijo-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo a la andaluza	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14	
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	5							9		11			14
			Segundo	Salteado de garbanzos con verduritas y cila															14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14	
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11			
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	5							9					14
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	NO LECTIVO															
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1			5						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	5							9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
Viernes		Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1			5						9		11	12		14	
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones					4											
		Segundo	Palometa en salsa napolitana																
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas				5											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1				4										14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas																
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Patatas dado															14	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales alio-olio	1									9		11			14	
		Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada															14	
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduritas	1	2	5							9					14	
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1			5						9		11	12		14	
		Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Espinacas salteadas con patatas	Arroz integral con salsa de tomate casera	Coditos sin soja aglio-olio	Crema de calabaza y zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha	Revuelto de huevo y patatas	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Tortilla francesa	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones sin soja aglio-olio	Calabaza salteada con puerro	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Brócoli con cebolla salteado
Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Pisto de verduras hortelano	Pollo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Coliflor al ajoarriero	Espirales sin soja con salsa de tomate	Sopa con fideos sin soja
		Revuelto de huevo	Pollo asado en su jugo	Tortilla francesa
		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Tomate fresco aliñado con orégano
		Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Pisto de verduras hortelano	Espinacas salteadas	Espaguetis sin soja aglio-olio
Pollo al horno con tomate y cebolla	Revuelto de huevo y patatas	Cinta de lomo fresca en salsa	Pollo al ajillo	Tortilla francesa
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
02	03	04	05	06



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, marisco, legumi

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	ORÉGANO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin pescado, marisc	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Coditos sin soja aglio-olio	1										11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Ragout de cerdo	1													
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1										11			
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Calabaza salteada con puerro														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11			
			Segundo	Pisto de verduras hortelano														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Brócoli con cebolla salteado														
			Segundo	Pollo con tomate														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	NO LECTIVO														
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales sin soja con salsa de tomate	1										11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Pollo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Viernes	Primero	Espaguetis sin soja aglio-olio	1										11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14