

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGI 	FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Plátano y pan</p>	<p>Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Manzana golden y pan integral</p>	<p>Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)</p> <p>Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Pera conferencia y pan</p>	<p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)</p> <p>Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Naranja y pan integral</p>	<p>Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...)</p> <p>Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)</p> <p>Pera conferencia y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Manzana golden y pan integral</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Naranja y pan</p>	<p>Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...)</p> <p>Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Plátano y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)</p> <p>Cocido de garbanzos</p> <p>ahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>
Día del celiaco 18	19	20	21	22
<p>Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Naranja y pan</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Plátano y pan integral</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Pera conferencia y pan</p>	<p>Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite)</p> <p>Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Manzana golden y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo</p> <p>lo de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Yogur y manzana y pan</p>
25	26	27	28	29
<p>Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata)</p> <p>Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Plátano y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo)</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Manzana golden y pan integral</p>	<p>Menestra de verduras con patatas salteadas</p> <p>Jamonicos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Naranja y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)</p> <p>Cocido de garbanzos</p> <p>horria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)</p> <p>Pera conferencia y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y manzana y pan</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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patate)															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite)																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11					14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9							14	
		Guarnición	0																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	FESTIVO																14	
Basal	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			14		
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			5												14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite)																14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tor																14	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate n														11		14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n				5	4				9							14	
		Guarnición	Maíz salteado																14	
Basal	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														14		
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie															14	
			Guarnición	0															14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon					5				9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c																14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11					14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9							14	
		Guarnición	0																14	
Basal	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñon														14		
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat					4										14	
			Guarnición	Zanahoria salteada																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patate)																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat					5											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,l																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																14	
		Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñ	1	2	5						9		11					14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1								9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Basal	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14		
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, patate)					5										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c	1				4											14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Miércoles	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11					14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9							14	
		Guarnición	0																14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Maíz salteado Yogur de soja y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y manzana y pan
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamonicos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan

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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
Sin huevo, leche animal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14			
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, ce	1									9		11				14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		Miércoles	Guarnición	-																14	
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
	Segundo		Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																14		
	Jueves	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																14		
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14		
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14		
		Primero	-																14		
		Segundo	FESTIVO																14		
	Sin huevo, leche animal	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1								9		11			14		
				Segundo	Abadejo al horno					4										14	
				Guarnición	Ensalada de col fresca																14
			Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas																14
				Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																14
			Miércoles	Guarnición	Patatas al vapor																14
				Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																14
Segundo		Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,						4											14		
Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14		
		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc																14		
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14		
Viernes		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
		Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na													11			14		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ac					4											14		
Sin huevo, leche animal		Semana 3	Lunes	Guarnición	Maíz salteado														14		
				Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14	
				Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimier																14
			Martes	Guarnición	-																14
				Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																14
				Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4											14
			Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu		1															14		
	Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																	14		
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
		Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce																14		
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4											14		
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
		Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, ce	1									9		11				14		
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zar	1									9						14		
	Sin huevo, leche animal	Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14		
				Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj															14	
				Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomate					4											14
			Martes	Guarnición	Zanahoria salteada																14
				Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14
				Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											14
Miércoles			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
		Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, p																14		
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14		
Jueves		Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
		Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aci																14		
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																14		
Viernes		Guarnición	Patata panadera al horno																14		
		Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1									9		11				14		
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zar	1									9						14		
Sin huevo, leche animal		Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14		
				Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c															14	
				Segundo	Abadejo al horno					4											14
			Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
				Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14
				Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ci	1				4											14
	Miércoles		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
		Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas																14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14		
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14		
		Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, ce	1									9		11				14		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14		
	Viernes	Guarnición	-																14		
		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																14		
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4											14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Tritilla francesa casera (huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros (cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry (pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa (mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon (huevo líq, bacon, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Caballa a la siciliana (tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) - Yogur y manzana y pan
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones (cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla) Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo) Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) Tortilla de patata casera (huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón (limón, cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14			
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1									9		11					14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll			2							9							14
		Guarnición	-																		
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14
	Segundo		Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																	14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Viernes	Primero	-																	14	
		Segundo	FESTIVO																	14	
		Guarnición	Festivo																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa i	1									9		11				14	
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			5														
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	14
		Guarnición	Patatas al vapor																		14
Miércoles		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																	14	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4												14	
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc																	14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Viernes		Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na																	14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			5		4					9			11				14	
	Guarnición	Maíz salteado																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie																	14	
		Guarnición	-																	14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																	14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14	
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1										9						14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			5														14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce																	14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1									9		11					14	
Segundo		Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj						4											14		
Guarnición		Zanahoria salteada																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14		
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5													14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, f																	14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												14	
	Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aci																	14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñe	1	2	5							9		11					14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zar	1									9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, c																14		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			5														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón, c	1				4												14	
	Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Miércoles	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1									9		11					14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll			2							9							14	
Guarnición	-																				
Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																	14		
	Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo, n	1				4												14		
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
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera (huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Brócoli salteado con zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Pisto de verduras (tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry (pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Cinta de lomo fresca a la plancha Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo en salsa (pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Pisto de verduras (tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Pavo asado encebollado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos sin soja (cebolla, pollo, puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Yogur y manzana y pan
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones (cebolla, ajo) Pavo asado con tomate y cebolla  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Brócoli salteado Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) Tortilla de patata casera (huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Pisto de verduras (tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos sin soja (cebolla, pollo, puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, tortilla francesa horno) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin pescado, maris	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1											11	12			14
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
			Guarnición	-																14
		Miércoles	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																14
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	FESTIVO																14	
		Guarnición	Festivo																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate frito	1											11			14	
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																14
			Guarnición	Patatas al vapor																14
Miércoles		Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc																14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na												11				14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
		Guarnición	Maíz salteado																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria															14		
		Segundo	Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,t																14	
		Guarnición	-																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Miércoles	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce																14	
		Segundo	Pavo asado encebollado																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1											11	12			14	
		Segundo	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajc																14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14		
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Jueves	Primero	Brócoli salteado																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Viernes	Primero	Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito	1											11				14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c															14	
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Martes		Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Miércoles		Primero	Brócoli salteado con zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1											11	12			14	
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14	
		Guarnición	-																14	
Viernes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. • La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS 	FESTIVO
04 Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	05 Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	06 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	07 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	08 Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
Día del celiaco 11 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	12 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	13 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	14 Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	15 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur y manzana y pan
18 Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan	19 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	20 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	21 Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	22 Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25 Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	26 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	27 Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	28 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	29 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y manzana y pan



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14			
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1									9			11				14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll			2							9							14
		Guarnición	-																		
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14
	Segundo		Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																		
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	FESTIVO																		
		Guarnición	Festivo																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa i	1									9			11				
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite																	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas al vapor																		
Miércoles		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan																		
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,						4												
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																			
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc																		
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																		
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
Viernes		Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na																		
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n											9							
Guarnición	Maíz salteado																				
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																		
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil						4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																			
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,											9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce																		
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1										9							
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll											9							
	Guarnición	-																			
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajc																	
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomate																	
Guarnición			Zanahoria salteada																		
Martes		Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																		
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat																		
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
Miércoles		Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, f																		
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1																	
Guarnición		Ensalada de col fresca																			
Jueves		Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aci																		
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
Guarnición		Patata panadera al horno																			
Viernes		Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñe	1										9							
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zai	1										9							
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																				
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ci	1																	
	Guarnición	Lechuga y pepino																			
	Miércoles	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																			
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1										9							
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll											9							
Guarnición	-																				
Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																			
	Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																				