

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan integral	04  FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)  Cocido de garbanzos (arroz,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito  Lechuga y pepino Melón o helado de sabores y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03  VACACIONES DE VERANO

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. 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**

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...

 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 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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	14
			Guarnición	0																	14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento)																	14
	Segundo		Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo, ajo)	1				4												14	
	Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Jueves	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
		Guarnición	FESTIVO																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate (ajo)	1										9		11				14	
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				5													14	
Guarnición		Lechuga y pepino																	14		
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, queso																14		
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, carne)	1										9		11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo)			2								9						14	
		Guarnición	0																	14	
	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(tomate)																	14	
		Segundo	Dorado al horno					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate)	1																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líquido, calabacín)				5													14	
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, queso)																14		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata)				5												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate)																	14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(merluza)				5	4						9						14	
		Guarnición	Maiz salteado																	14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, queso)	1										9		11				14	
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1			5													14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Jueves	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	14	
		Segundo	#¡VALOR!																	14	
Guarnición		VACACIONES DE VERANO																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																14		
		Segundo	#¡REF!																14		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Martes	Primero	S.p																	14	
		Segundo	G.																	14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Miércoles	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Jueves	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	14	
		Segundo	#¡VALOR!																	14	
Guarnición		VACACIONES DE VERANO																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																14		
		Segundo	#¡REF!																14		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Martes	Primero	G.																	14	
		Segundo	Postre																	14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Miércoles	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	14	
	Jueves	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	14	
	Viernes	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
Guarnición		Vacaciones de verano																	14		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan integral	04  FESTIVO	05 Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Dorado horneado con ajo y perejil Lechuga y pepino Yogur de soja o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis sin huevo napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Contramusto de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)  Lechuga y pepino Melón y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01	02	03

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. 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**

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin huevo, leche animal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien)																14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,)	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	FESTIVO																
	Viernes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1												11			
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a															14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, ce	1												11			14
		Segundo	Carbanzos estofados con patata y pollo																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																	
	Segundo	Dorado al horno					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a																
		Segundo	Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, ceb				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																14	
	Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ac					4												
	Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate nat	1												11				
	Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																	
	Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Jueves	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
	Segundo	#¡VALOR!																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																
		Segundo	#¡REF!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Martes	Primero	S,p																	
	Segundo	G.																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Miércoles	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Jueves	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
	Segundo	#¡VALOR!																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																
		Segundo	#¡REF!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Martes	Primero	G.																	
	Segundo	Postre																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Miércoles	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan integral	04 FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Contramusto de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Lechuga y pepino Melón o helado de sabores y pan	18 VACACIONES DE VERANO	19 VACACIONES DE VERANO
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 VACACIONES DE VERANO

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. 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**

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	14
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien)																	14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,)	1				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	FESTIVO																		
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9		11						
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				5														
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a																14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet)	1									9		11					14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll)				2						9							14
			Guarnición	-																	14
		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	Dorado al horno					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t)	1																14		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal)				5													14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a)																14		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata)				3												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah)											9						14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n)				5	4					9							14	
		Guarnición	Maíz salteado																	14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or)	1									9		11					14	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver)																	14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Jueves	Primero	0																			
	Segundo	0																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Viernes	Primero	#¡VALOR!																			
	Segundo	#¡VALOR!																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																		
		Segundo	#¡REF!																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Martes	Primero	S,p																		
		Segundo	G.																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Miércoles	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Jueves	Primero	0																			
	Segundo	0																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Viernes	Primero	#¡VALOR!																			
	Segundo	#¡VALOR!																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																		
		Segundo	#¡REF!																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Martes	Primero	G.																		
		Segundo	Postre																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Vacaciones de verano																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Vacaciones de verano																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan integral	04 FESTIVO	05 Macarrones sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Melón y pan integral	10 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Brócoli salteado con zanahoria Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Cinta de lomo fresca a la plancha Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis sin soja napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Contramusto de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Lechuga y pepino Melón y pan	18 VACACIONES DE VERANO	19 VACACIONES DE VERANO
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 VACACIONES DE VERANO

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. 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**

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



lácteo

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

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		
Sin pescado, maris	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanal																
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																	14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	FESTIVO																	
	Viernes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate frit			1														
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite				5													
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a																14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, polli			1										11	12			14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																	14
		Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																	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	Jamonicitos de pollo asados																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal				5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc																14	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																		
	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
	Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Espaguetis sin soja napolitana(tomate natur			1															
	Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver													11					
	Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Jueves	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
	Segundo	#¡VALOR!																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Martes	Primero	S,p																		
	Segundo	G.																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Miércoles	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Jueves	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
	Segundo	#¡VALOR!																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Martes	Primero	G.																		
	Segundo	Postre																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		

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
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan	04 FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito Lechuga y pepino Melón y pan	18 VACACIONES DE VERANO	19 VACACIONES DE VERANO
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 VACACIONES DE VERANO

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. 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**

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...

🏠  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 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	14
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien)																	14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,)	1				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	FESTIVO																		
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9		11						
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				5														
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a																14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet)	1									9		11					14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll)				2						9							14
			Guarnición	-																	14
		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	Dorado al horno					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t)	1																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal)				5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata)				3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
		Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah)											9						14
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n)				5	4					9							14
			Guarnición	Maíz salteado																	14
Miércoles		Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or)	1									9		11					14	
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1			5													14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Jueves	Primero	0																			
	Segundo	0																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Viernes	Primero	#¡VALOR!																			
	Segundo	#¡REF!																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Martes	Primero	S.p																			
	Segundo	G.																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Miércoles	Primero	0																			
	Segundo	0																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Jueves	Primero	0																			
	Segundo	0																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Viernes	Primero	#¡VALOR!																			
	Segundo	#¡VALOR!																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																		
		Segundo	#¡REF!																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Martes	Primero	G.																		
		Segundo	Postre																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Vacaciones de verano																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Vacaciones de verano																			