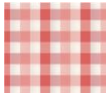


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria,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

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



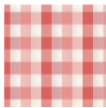
lácteo

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (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														
			Guarnición	0														
		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														
	Semana 2	Lunes	Segundo	0														
			Guarnición	FESTIVO														
			Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1						9		11				
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3												
		Guarnición	Lechuga y pepino													14		
		Martes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, ε													14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición														14	
		Semana 3	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													
				Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1						9		11				
	Segundo			Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2					9						14	
	Guarnición		0															
	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(to														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1														
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			3												
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco													14			
Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε															
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pate			3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr															
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3	4			9								
		Guarnición	Maiz salteado															
	Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, o	1						9		11						
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3												
		Guarnición	Lechuga y pepino												14			
	Jueves	Primero	0															
Semana 5	Lunes	Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
	Segundo	#¡VALOR!																
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Martes	Primero	#¡REF!															
		Segundo	#¡REF!															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Miércoles	Primero	S.p															
		Segundo	G.															
Guarnición		VACACIONES DE VERANO																
Semana 6	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves	Primero	0															
Viernes	Segundo	0																
	Guarnición	Vacaciones de verano																

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

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SILFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (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														
			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														
	Semana 2	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		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 ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(toi														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a														
			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														
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
	Semana 4	Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Viernes	Primero	#¡¡VALOR!														
			Segundo	#¡¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Lunes	Primero	#¡¡REF!														
			Segundo	#¡¡REF!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
	Semana 5	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 6	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														
	Semana 7	Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Sábado	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Domingo	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
			Segundo	-														

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

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado



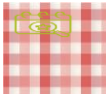
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (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																
			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
	Semana 2	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
		Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a					4											14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Semana 3	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9		11				
			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																
			Segundo	Dorado al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Semana 4	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1															
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			5													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Lunes		Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Martes		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah																14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			5		4					9							
		Guarnición	Maíz salteado																	
Semana 5	Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1									9		11					
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		5														
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
		Primero	S.p																	
Semana 6	Miércoles	Segundo	G.																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
		Primero	0																	
	Jueves	Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
		Primero	0																	
	Viernes	Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
		Primero	#¡VALOR!																	
Semana 7	Lunes	Segundo	#¡VALOR!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
		Primero	#¡REF!																	
	Martes	Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
		Primero	G.																	
	Miércoles	Segundo	Postre																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
		Primero	-																	
Semana 8	Jueves	Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
		Primero	-																	
	Viernes	Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
		Primero	-																	
	Sábado	Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
		Primero	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan sin gluten	 FESTIVO	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Melón y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamonicos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan sin gluten
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Maíz salteado Manzana golden y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Lechuga y pepino Melón o helado de sabores y pan sin gluten	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
22	23	24	25	26
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO			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

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

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

Huevo



carne

Huevo

Pescado

Pescado



Fruta



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, pescado, crustáceos

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES
Sin gluten, pescad	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)													
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía													14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón													
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien													14
			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 gluten con salsa de tomate c									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	Tortilla francesa horno			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll									9		11		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y													14
			Guarnición	-													
		Jueves	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria													
			Guarnición	Patata panadera al horno													14
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor													
		Viernes	Segundo	Jamoncitos de pollo asados													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14
			Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb													
		Semana 3	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			5										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14
			Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a													
	Semana 4	Lunes	Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14
			Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah													14
		Martes	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha													
			Guarnición	Maíz salteado													
			Primero	Espaguetis sin gluten napolitana(tomate nat									9		11		
		Miércoles	Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver													
			Guarnición	Lechuga y pepino													14
			Primero	0													
		Jueves	Segundo	0													
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO													
			Primero	#¡VALOR!													
		Viernes	Segundo	#¡VALOR!													
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO													
	Semana 5	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 6	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	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa encebollada(cebolla, aceite)		Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	FESTIVO	Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan sin gluten	Plátano y pan sin gluten	Manzana golden y pan sin gluten		Yogur o manzana y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...)
Abadejo al horno	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan sin gluten	Melón y pan sin gluten	Pera conferencia y pan sin gluten	Plátano y pan sin gluten	Yogur o manzana y pan sin gluten
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	 Lechuga y pepino		
Plátano y pan sin gluten	Manzana golden y pan sin gluten	Melón y pan sin gluten		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	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

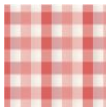
Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

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 gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (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															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien															14
			Segundo	Palometa encebollada(cebolla, aceite)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Semana 2	Jueves	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	FESTIVO															
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			5												
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
		Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a															14
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Semana 3	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla										9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															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	Dorado al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebi			5												
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah															14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			5	4					9							
		Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
Semana 5	Jueves	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Martes	Segundo	#¡REF!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
		Primero	S.p																
	Miércoles	Segundo	G.																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
		Primero	0																
	Jueves	Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
		Primero	#¡VALOR!																
	Viernes	Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
		Primero	#¡REF!																
Semana 6	Lunes	Segundo	#¡REF!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
		Primero	G.																
	Martes	Segundo	Postre																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
		Primero	-																
	Jueves	Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
		Primero	-																
Viernes	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta

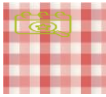


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SILFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (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														
			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														
	Semana 2	Viernes	Guarnición	FESTIVO														
			Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1										11			
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4										
		Lunes	Guarnición	Lechuga y pepino														14
			Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
			Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	1										11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
		Miércoles	Guarnición	-														
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
	Semana 3	Jueves	Guarnición	Patata panadera al horno														14
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(toi														
			Segundo	Dorado al horno				4										
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
			Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1													
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a														14
			Segundo	Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, cebi				4										14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ac				4										
	Semana 4	Miércoles	Guarnición	Maíz salteado														
			Primero	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate nat	1											11		
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver														
		Jueves	Guarnición	Lechuga y pepino														14
			Primero	0														
			Segundo	0														
		Viernes	Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Primero	#¡¡VALOR!														
			Segundo	#¡¡VALOR!														
		Lunes	Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Primero	#¡¡REF!														
			Segundo	#¡¡REF!														
	Semana 5	Martes	Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Primero	S.p														
			Segundo	G.														
		Miércoles	Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Primero	0														
			Segundo	0														
		Jueves	Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Primero	0														
			Segundo	0														
		Viernes	Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Primero	#¡¡VALOR!														
			Segundo	#¡¡VALOR!														
	Semana 6	Lunes	Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Primero	#¡¡REF!														
			Segundo	#¡¡REF!														
		Martes	Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Primero	G.														
			Segundo	Postre														
		Miércoles	Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Primero	-														
			Segundo	-														
		Jueves	Guarnición	Vacaciones de verano														
			Primero	-														
			Segundo	-														
	Semana 7	Viernes	Guarnición	Vacaciones de verano														
			Primero	-														
			Segundo	-														
		Sábado	Guarnición	Vacaciones de verano														
			Primero	-														
			Segundo	-														
		Domingo	Guarnición	Vacaciones de verano														
			Primero	-														
			Segundo	-														
		Lunes	Guarnición	Vacaciones de verano														
			Primero	-														
			Segundo	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	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	 FESTIVO	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur de soja o manzana y pan
08	09	10	11	12
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	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Melón y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	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	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 de soja o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Lechuga y pepino Melón y pan	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
22	23	24	25	26
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO			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

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta

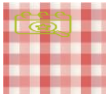


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin leche cabra, oveja

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 leche cabra, ov	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														
			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										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
		Viernes	Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
			Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1													
		Lunes	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a														
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan														
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			5	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1								9		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	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit,	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo salteado	 FESTIVO	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Pavo asado con tomate y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		Lechuga y pepino
Ensalada de lechuga y cebolla	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan		Yogur o manzana y pan
Pera conferencia y pan				
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Tortilla francesa horno	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamonicos de pollo asados	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	Lechuga y pepino		
Plátano y pan	Manzana golden y pan integral	Melón o helado de sabores y pan		
22	23	24	25	26
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO			

- 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**

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

Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta

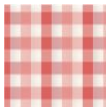


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado,crustáceo, molus

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 pescado,crust:	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			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	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			5											
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a														
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c														
			Segundo	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan														14
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1								9		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	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))	FESTIVO	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan integral		Yogur de soja o manzana y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur de soja o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	 Lechuga y pepino		
Plátano y pan	Manzana golden y pan integral	Melón y pan		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	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

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

Huevo



carne

Huevo

Pescado

Pescado



Fruta



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin lactosa	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																	
			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			3													
				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	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																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(toi																			
	Segundo	Dorado al horno					4											14			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14			
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			3																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14			
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a																		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14			
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan									9						14			
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3	4					9									
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1								9		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	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))		Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	FESTIVO	Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan integral		Yogur o manzana y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera	Tortilla francesa horno	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Escalope de pollo empanado frito		
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	 Lechuga y pepino	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Plátano y pan	Manzana golden y pan integral	Melón y pan		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	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 cerdo, 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	CRUSTACEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Sin cerdo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (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														
			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
	Semana 2	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			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a				4										14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
	Semana 3	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			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
	Semana 4	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan														14
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
	Semana 5	Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Martes	Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Primero	S.p														
	Semana 6	Martes	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 7	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														
	Semana 8	Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Sábado	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														