

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat triturado, aceite) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo) Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos Zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) Yogur y manzana y pan
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, patat, pimiento, cebolla, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo) Guiso de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, cebolla, patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón, cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos Zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y manzana y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan sin gluten	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Cinta de lomo fresca a la plancha Maíz salteado Yogur y manzana y pan sin gluten
Día del celiaco 11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo)  - Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Pavo asado encebollado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y manzana y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Pavo asado con tomate y cebolla Zanahoria salteada Naranja y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, patat, pimiento, cebolla) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan sin gluten	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, cebolla, patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y pepino Manzana golden y pan sin gluten	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit, zanahoria, Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y manzana y pan sin gluten

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 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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten, pescad	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll								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														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c								9			11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na											11			
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimiei														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce														14
			Segundo	Pavo asado encebollado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll								9			11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajc														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,f														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aci														
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c								9			11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll								9			11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan sin gluten	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza al gratén Maíz salteado Yogur y manzana y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y manzana y pan sin gluten
Día del celiaco	19	20	21	22
18				
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan sin gluten	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza al horno/plancha Lechuga y pepino Manzana golden y pan sin gluten	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y manzana y pan sin gluten

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 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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla									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														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Abadejo al horno				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan														14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na											11			
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajc														
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomate				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,ç														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aci														
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9		11			
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y manzana y pan
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	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														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1				4				9		11			
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan				4										14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na											11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ac				4										
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimiei														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor				4										
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj														
			Guarnición	Palometa con salsa napolitana (salsa tomate				4										
		Miércoles	Primero	Zanahoria salteada														
			Segundo	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata				4										14
			Guarnición	Filete de merluza al horno/plancha				4										
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Segundo	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, f				4										14
			Guarnición	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										14
	Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada de col fresca														
			Segundo	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aci														
			Guarnición	Pollo salteado al ajillo														
		Martes	Primero	Patata panadera al horno														14
			Segundo	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1								9		11			
			Guarnición	Salteado de alubias pintas con calabacín,zar	1								9					
		Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
			Segundo	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, c														14
			Guarnición	Abadejo al horno				4										
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Guarnición	Merluza al horno con salsa de limón(limón, ci	1			4										
	Semana 6	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Menestra de verduras con patatas salteadas														14
			Guarnición	Jamoncitos de pollo asados														
		Martes	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
			Segundo	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	1								9		11			
			Guarnición	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Guarnición	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo, n	1			4										14
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tritilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur de soja y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y manzana y pan
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamonicos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y manzana y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Pescado



carne



Huevo



Pescado



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tritilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur de soja y manzana y pan
Día del celiaco 11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo)  - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y manzana y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin leche cabra, ov	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa i	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan														14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na											11			
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3	4				9						
			Guarnición	Maíz salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimier														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajc														
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomate				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, f														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aci														
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa i	1								9		11			
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zai	1								9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ci	1			4										
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Espinacas salteadas Cinta de lomo fresca a la plancha Maíz salteado Yogur y manzana y pan
Día del celiaco 11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pavo asado con tomate y cebolla  - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Pavo asado encebollado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y manzana y pan
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Pavo asado con tomate y cebolla Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pescado, crust: Semana 1	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb	1								9		11			14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Maíz salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce														14
			Segundo	Pavo asado encebollado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Zanahoria salteada														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,f														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aci														
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zai	1								9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														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	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 7	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Tortilla francesa horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Tortilla francesa horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Tortilla francesa horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Tortilla francesa horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Tortilla francesa horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Trit, zanahoria, calabaza) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pavo asado con tomate y cebolla - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y manzana y pan
Día del celiaco	19	20	21	22
18 Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y manzana y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



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, 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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cerdo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de 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	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
		Guarnición		Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah														14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc														14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na											11			
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce														14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajc														
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomate				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, f														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, ac														
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa r	1								9		11			
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zai	1								9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, c														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón, c	1			4										
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo, n	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tritilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pavo asado con tomate y cebolla - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y manzana y pan
Día del celiaco 18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Sopa de 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	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Guarnición	Festivo															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1									9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3												
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan															14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc															14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na															
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3		4						9		11		
			Guarnición	Maíz salteado															
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor															
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce															14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1												11	12	14
			Segundo	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ají															
			Guarnición	Palometa con salsa napolitana (salsa tomate					4										
Semana 4	Lunes	Primero	Zanahoria salteada																
		Segundo	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14	
		Guarnición	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat				3											14	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Segundo	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, r															14	
		Guarnición	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										14	
	Miércoles	Primero	Ensalada de col fresca															14	
		Segundo	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aci																
		Guarnición	Pollo salteado al ajillo															14	
	Jueves	Primero	Patata panadera al horno																
		Segundo	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1										9		11			
		Guarnición	Salteado de alubias pintas con calabacín,zai	1										9					
	Viernes	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
		Segundo	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, c															14	
		Guarnición	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				3											14	
Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1														14	
		Guarnición	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ci	1				4										14	
	Martes	Primero	Lechuga y pepino															14	
		Segundo	Menestra de verduras con patatas salteadas															14	
		Guarnición	Jamoncitos de pollo asados															14	
	Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Segundo	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1												11	12	14	
		Guarnición	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															14	
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																
		Guarnición	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4										14	
	Viernes	Primero	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Segundo																	
		Guarnición																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tritilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur y manzana y pan
Día del celiaco	19	20	21	22
18 Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y manzana y pan

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



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



Pescado



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