

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

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

 Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	14
			Guarnición	0																	14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien)																	14
	Segundo		Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4												14	
	Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Jueves	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
		Guarnición	FESTIVO																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, ε																14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y cebolla																	14	
Martes		Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1										9		11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll			2								9						14	
		Guarnición	0																	14	
Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	14		
	Segundo	Dorado al horno					4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14		
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																14		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal				5													14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε																14		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat					5											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr																	14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				5	4						9						14	
		Guarnición	Maiz salteado																	14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, o	1										9		11				14	
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1			5													14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Jueves	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	14	
		Segundo	#¡VALOR!																	14	
Guarnición		VACACIONES DE VERANO																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																14		
		Segundo	#¡REF!																14		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Martes	Primero	S.p																	14	
		Segundo	G.																	14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Miércoles	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Jueves	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	14	
		Segundo	#¡VALOR!																	14	
Guarnición		VACACIONES DE VERANO																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																14		
		Segundo	#¡REF!																14		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Martes	Primero	G.																	14	
		Segundo	Postre																	14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	14	
	Miércoles	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	14	
	Jueves	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	14	
	Viernes	Primero	0																	14	
		Segundo	0																	14	
Guarnición		Vacaciones de verano																	14		

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

Menú Sin cacahuete, piel de fruta

Colegio Campiña Verde

Junio 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	04  FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito  Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03  VACACIONES DE VERANO

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cacahuete, piel de fruta

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cacahuete, pie	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien															14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	FESTIVO															
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9		11			
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3												
		Guarnición	Lechuga y pepino															14
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a														14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9		11				
	Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9					14	
	Guarnición	-																
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria,																
	Guarnición	Patata panadera al horno															14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																
	Segundo	Dorado al horno						4										
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1															
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			3													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan															14	
	Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3		4				9							
	Guarnición	Maíz salteado																
Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1									9		11				
	Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3													
	Guarnición	Lechuga y pepino															14	
Jueves	Primero	0																
	Segundo	0																
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Martes	Segundo	#¡REF!																
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Primero	S.p																
Miércoles	Segundo	G.																
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Primero	0																
Jueves	Segundo	0																
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Primero	0																
Viernes	Segundo	0																
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Primero	#¡VALOR!																
Semana 5	Lunes	Segundo	#¡VALOR!															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
		Primero	#¡REF!															
Martes	Segundo	#¡REF!																
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Primero	G.																
Miércoles	Segundo	Postre																
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Primero	-																
Jueves	Segundo	-																
	Guarnición	Vacaciones de verano																
	Primero	-																
Viernes	Segundo	-																
	Guarnición	Vacaciones de verano																
	Primero	-																

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

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS**

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



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

Menú Sin frutos secos, sandía

Colegio Campiña Verde

Junio 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	04  FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito  Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03  VACACIONES DE VERANO

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, sandía

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

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

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



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



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

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

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin grasas, azúcares , procesados

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin grasas, azúcar	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien)																14
		Segundo	Palometa encebollada(cebolla, aceite)				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	FESTIVO																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1										9		11			
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			5													
Guarnición		Lechuga y pepino																14	
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a															14	
		Segundo	Abadejo al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer		1												11	12	14	
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																	
	Segundo	Dorado al horno				4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan																14	
	Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ac				4													
	Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1										9		11				
	Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																	
	Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Jueves	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Martes	Segundo	#¡REF!																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Primero	S.p																	
Miércoles	Segundo	G.																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Primero	0																	
Jueves	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Primero	0																	
Viernes	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Primero	#¡VALOR!																	
Semana 5	Lunes	Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
		Segundo	#¡REF!																
Martes	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Primero	G.																	
	Segundo	Postre																	
Miércoles	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Primero	-																	
	Segundo	-																	
Jueves	Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Primero	-																	
	Segundo	-																	
Viernes	Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Primero	-																	
	Segundo	-																	
Guarnición	Primero	Vacaciones de verano																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	

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

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta




lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, PLV

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

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

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	MOLIBDENO	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SILFITOS			
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14	
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
	Segundo		Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																		
	Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento)																	14	
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Jueves	Primero	0																		
			0																		
	Guarnición	FESTIVO																			
	Sin lactosa	Semana 1	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c									9		11					
				Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite					3											
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
			Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a															
		Segundo			Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												
		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																	14
Guarnición		-																			
Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	14	
Guarnición		Patata panadera al horno																	14		
Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(toi																		
		Segundo	Dorado al horno					4													
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14	
Viernes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal				3														
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Semana 3		Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a																	
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				3													
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan																	14		
	Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n				3	4					9									
Guarnición	Maíz salteado																		14		
Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1										9		11						
	Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																			
Guarnición	Lechuga y pepino																		14		
Jueves	Primero	0																			
	Segundo	0																			
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
Viernes	Primero	#¡VALOR!																			
	Segundo	#¡VALOR!																			
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																		
		Segundo	#¡REF!																		
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
Martes	Primero	S.p																			
	Segundo	G.																			
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
Miércoles	Primero	0																			
	Segundo	0																			
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
Jueves	Primero	0																			
	Segundo	0																			
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
Viernes	Primero	#¡VALOR!																			
	Segundo	#¡VALOR!																			
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																		
		Segundo	#¡REF!																		
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
Martes	Primero	G.																			
	Segundo	Postre																			
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																				
Miércoles	Primero	-																			
	Segundo	-																			
Guarnición	Vacaciones de verano																				
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
Guarnición	Vacaciones de verano																				
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
Guarnición	Vacaciones de verano																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	04  FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	09 Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	12 Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01	02	03

- **Fruta fresca de temporada (primavera):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cacahuete, lentejas, garbanos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin cacahuete, len	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	14
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien)																	14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	FESTIVO																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9		11					
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				5													
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a																14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju	1									9		11	12				14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																	14
		Guarnición	-																	
Jueves	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																		
Viernes	Segundo	Dorado al horno					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb																		
Semana 3	Lunes	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
		Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a																	
Martes	Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				3													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan											9						14	
Miércoles	Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n				5	4													
	Guarnición	Maíz salteado																		
	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1										9		11					
Jueves	Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1			5														
	Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Primero	0																		
Viernes	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Primero	#¡VALOR!																		
Semana 4	Lunes	Segundo	#¡VALOR!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
		Primero	#¡REF!																	
Martes	Segundo	#¡REF!																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Primero	S,p																		
Miércoles	Segundo	G.																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Primero	0																		
Jueves	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Primero	0																		
Viernes	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Primero	#¡VALOR!																		
Semana 5	Lunes	Segundo	#¡VALOR!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
		Primero	#¡REF!																	
Martes	Segundo	#¡REF!																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Primero	G.																		
Miércoles	Segundo	Postre																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Primero	-																		
Jueves	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Primero	-																		
Viernes	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
	Primero	-																		