

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGI 	FESTIVO
04	05	06	07	08
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(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 celíaco 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) 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
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, ...) 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

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado




Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUJETOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit																
			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,pollc		2								9						14	
		Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		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(menestra, a																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceit																
			Guarnición	Patatas al vapor																14
Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tom																	
		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	0																	
	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 fresca																14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9		11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollc		2								9						14	
		Guarnición	0																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor																	
		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											14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ace																	
		Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñe	1	2	3							9		11				14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zai	1									9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																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											14	
		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 caldo casero(fideos, cet	1									9		11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollc		2								9						14	
		Guarnición	0																	
	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	
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																				

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04 Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	05 Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan integral	06 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	07 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan integral	08 Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
11 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	12 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan integral	13 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	14 Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan integral	15 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
Día del celiaco 18 Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	19 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan integral	20 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	21 Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan integral	22 Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
25 Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	26 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan integral	27 Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de fruta) y pan	28 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	29 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS		
Sin cacahuete, pie	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, cel	1								9		11				14	
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9						14	
			Guarnición	-																14
	Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc															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	-															14	
			Segundo	FESTIVO															14	
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit					3											14
Guarnición		Ensalada de col fresca																14		
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																14	
Guarnición		Patatas al vapor																14		
		Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan														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					3	4			9						14		
Guarnición		Maíz salteado																14		
		Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc													14		
		Segundo		Magro de cerdo estofado con patatas (pimie															14	
Guarnición	-																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					3			9							14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves		Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci															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, cel	1								9		11				14		
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9						14		
		Guarnición	-																14	
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj														14		
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat					4									14		
			Guarnición	Zanahoria salteada															14	
	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,i															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 salteado al ajillo																14
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñ	1	2	3						9		11				14	
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1								9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes		Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14		
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata					3										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	-																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
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones 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 celíaco	18	19	20	21
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 tomate fresco Yogur y manzana y pan

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado




Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS				
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	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	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc																14		
			Segundo	Tortilla francesa horno			3															
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Jueves	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																		
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Viernes	Viernes	Primero	-																		
			Segundo	FESTIVO																		
			Guarnición	Festivo																		
	Semana 2	Lunes	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	Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
				Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
Guarnición				Patatas al vapor																	14	
Miércoles		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		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	Viernes	Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate n													11						
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3		4					9									
		Guarnición	Maíz salteado																			
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc																14		
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
			Guarnición	-																		
	Martes	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																		
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14
	Miércoles	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	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci																	14	
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
Viernes	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1												11	12			14		
		Segundo	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																			
		Guarnición	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat					4														
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Zanahoria salteada																		
			Segundo	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																	14	
			Guarnición	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3															14
	Martes	Martes	Primero	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
			Segundo	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i																		14
			Guarnición	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4													14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Ensalada de col fresca																	14	
			Segundo	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																		
			Guarnición	Pollo salteado al ajillo																		14
	Jueves	Jueves	Primero	Patata panadera al horno																	14	
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1									9			11					
			Guarnición	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1									9								14
Viernes	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																
Semana 5	Lunes	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,c	1				4													14
	Martes	Martes	Primero	Lechuga y pepino																	14	
			Segundo	Menestra de verduras con patatas salteadas																		14
			Guarnición	Jamoncitos de pollo asados																		14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
			Segundo	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1												11	12				14
			Guarnición	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																		14
	Jueves	Jueves	Primero	-																		
			Segundo	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																		14
			Guarnición	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4													14
Viernes	Viernes	Primero	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no sandía) 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 Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no sandía) 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 Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural 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) - Fruta fresca permitida (no sandía) 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 Fruta fresca permitida (no sandía) 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 Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural 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 Fruta fresca permitida (no sandía) y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no sandía) 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 Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural 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 Fruta fresca permitida (no sandía) 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 Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no sandía) y pan integral	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	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 Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural 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...	Para cenar puede ser...
 >	
Verdura	Pasta/Arroz
 >	
Pasta/Arroz	Verdura
 >	 
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	 
Huevo	carne Pescado
 >	 
Pescado	Huevo carne
 >	 
Legumbres	Verdura Huevo
 >	 
carne	Huevo Pescado
 	
Fruta	lácteo

Menú Sin frutos secos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGI 	FESTIVO
04	05	06	07	08
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) 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...	Para cenar puede ser...
 >	
Verdura	Pasta/Arroz
 >	
Pasta/Arroz	Verdura
 >	 
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz


SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	 
Huevo	carne Pescado
 >	 
Pescado	Huevo carne
 >	 
Legumbres	Verdura Huevo
 >	 
carne	Huevo Pescado
 	
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDENO	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS	
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															
	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	-															
	Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc														14	
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
	Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit															
	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, zanan															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)															
	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(r															
	Semana 3	Lunes	Guarnición	Maíz salteado															
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc															14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie															
	Martes		Guarnición	-															
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil															
	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															
	Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
			Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci															14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor															
	Viernes		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
			Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1														9
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll															
	Semana 4	Lunes	Guarnición	-															
			Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj															
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat															
	Martes		Guarnición	Zanahoria salteada															
			Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat															
	Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
			Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i															14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1														
	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
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1														
	Semana 5	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															
	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,c	1														
	Miércoles		Guarnición	Lechuga y pepino														14	
			Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas															14
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
	Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14	
			Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1														9
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll															
	Viernes		Guarnición	-															
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	

Menú Sin grasas, azúcares , procesados



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS 	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) 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) 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 salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo al horno 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 francesa casera(huevo líquido, aceite) 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 al horno con ajo y perejil 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




Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin grasas, azúcares , procesa					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	ALTRAMUCES	SULFIDOS	
Sin grasas, azúcar	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															
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, judíc																14	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
	Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	FESTIVO																	
	Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			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, zanan																14	
	Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4											14	
Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, 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	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, a					4												
Semana 3	Guarnición	Maíz salteado																	
	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc																14	
	Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie																	
Martes	Guarnición	-																	
	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
	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 salteado			3														
Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci																14	
	Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4											14	
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1												11	12		14	
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14	
Semana 4	Guarnición	-																	
	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																	
	Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat					4												
Martes	Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i																14	
	Segundo	Abadejo al horno					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 con salsa	1										9		11				
	Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1										9						
Semana 5	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14	
	Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			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,c	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 ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1												11	12		14	
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14	
Viernes	Guarnición	-																	
	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
	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
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Maíz salteado Yogur de soja y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y manzana y pan
Día del celiaco	18	19	20	21
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia










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

04 Juego

















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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat 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 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
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 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...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS


 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS		
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, cel	1								9		11					14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	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																	
Sin lactosa	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, 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				
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3		4				9								
		Guarnición	Maíz salteado																	
Sin lactosa	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc														14		
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		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									9						14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci																14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanah					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11						
		Segundo	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																	
		Guarnición	Zanahoria salteada						4											
Sin lactosa	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14		
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	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,i																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																	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11						
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1								9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Sin lactosa	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											14	
		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 caldo casero(fideos, cel	1								9		11					14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

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



Huevo




Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Trit, zanahoria, calabaza) Tortilla francesa casera (huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) 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 Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) 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 Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural 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) Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) 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 Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	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 Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) 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 Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero (fiideo, judía v, patata, zanah...) Ternera hervida con patata y zanahoria Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
Día del celiaco	18	19	20	21
Arroz salteado con champiñones (cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) 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 Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural 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 Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza al horno con salsa de limón (limón, cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) y pan	Sopa de verduras con caldo casero (fiideo, judía v, patata, zanah...) Ternera hervida con patata y zanahoria Fruta fresca permitida (no piel de melocotón) 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 Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural 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.

04 Juego

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

02 Convivencia

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

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

