

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
FRUTA DE TEMPORADA  P.I. = PROXIMIDAD 	PAN LOCAL  PAN INTEGRAL 	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA LAS ENSALDAS 	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 552 kcal – Prot: 19,8g – Lip: 16,9g – HC: 69,4g VN 9 a 13 años: 701kcal – Prot: 25,1g – Lip: 121,5 g – HC: 88,2g	Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla) Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) Fruta y pan VN 3 a 8 años: 488kcal – Prot: 27,1g – Lip: 13,8g – HC: 60,2g VN 9 a 13 años: 620kcal – Prot: 34,5g – Lip: 17,5g – HC: 76,5g
05	06	07	08	09
Sopa de ave con fideos integrales eco Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VN 3 a 8 años: 693 kcal – Prot: 42,3g – Lip: 22,6g – HC: 76,5g VN 9 a 13 años: 880kcal – Prot: 53,8g – Lip: 28,7g – HC: 97,3g	Garbanzos estofados con huevo duro Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla) Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 535 kcal – Prot: 24,2g – Lip: 12,0g – HC: 76,3g VN 9 a 13 años: 680kcal – Prot: 30,7g – Lip: 15,3g – HC: 97,0g	Judías verdes con patatas Longaniza de cerdo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar y pan VN 3 a 8 años: 659 kcal – Prot: 31,3g – Lip: 30,5g – HC: 60,3g VN 9 a 13 años: 837kcal – Prot: 39,8g – Lip: 38,7g – HC: 76,6g	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 509 kcal – Prot: 20,5g – Lip: 13,6g – HC: 68,5g VN 9 a 13 años: 647kcal – Prot: 26,1g – Lip: 17,3g – HC: 87,1g	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta y pan VN 3 a 8 años: 436 kcal – Prot: 18,0g – Lip: 7,4g – HC: 72,0g VN 9 a 13 años: 554kcal – Prot: 22,9g – Lip: 9,4g – HC: 91,5g
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimenton) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar y pan integral VN 3 a 8 años: 497 kcal – Prot: 19,9g – Lip: 19,5g – HC: 54,4g VN 9 a 13 años: 631kcal – Prot: 25,3g – Lip: 24,7g – HC: 69,3g	Alubias blancas estofadas con calabaza Cordon blue Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VN 3 a 8 años: 667 kcal – Prot: 22,1g – Lip: 29,3g – HC: 71,7g VN 9 a 13 años: 848kcal – Prot: 28,1g – Lip: 37,3g – HC: 91,2g	Arroz tres delicias Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimiento rojo, verde,vinagre, pimenton) Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 525 kcal – Prot: 19,3g – Lip: 11,0g – HC:83,7g VN 9 a 13 años: 667kcal – Prot: 24,5g – Lip: 14,0g – HC:106,3g	Crema de zanahoria Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan VN 3 a 8 años: 547 kcal – Prot: 36,5g – Lip: 19,8g – HC: 52,4g VN 9 a 13 años: 695kcal – Prot: 46,4g – Lip: 25,1g – HC: 66,6g
19	20	21	22	23
Espirales integrales con salsa de tomate Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural sin azúcar y pan VN 3 a 8 años: 626 kcal – Prot: 28,1g – Lip: 29,8g – HC: 57,8g VN 9 a 13 años: 796kcal – Prot: 37,5g – Lip: 37,8g – HC: 73,4g	Lentejas al estilo de ordesa (champiñon, patata, morcilla, bacon,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 506 kcal – Prot: 30,8g – Lip: 15,5g – HC: 59,3g VN 9 a 13 años: 643kcal – Prot: 39,2g – Lip: 19,7g – HC: 75,4g	Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla) Asado de pollo al horno con finas hierbas Fruta y pan VN 3 a 8 años: 602 kcal – Prot: 41,2g – Lip: 19,7g – HC: 62,1g VN 9 a 13 años: 765kcal – Prot: 52,3g – Lip: 25,1g – HC: 78,9g	Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, guisante, judia) Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla) Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 509 kcal – Prot: 22,5g – Lip: 9,3g – HC: 77,2g VN 9 a 13 años: 647kcal – Prot: 28,6g – Lip: 11,9g – HC: 98,2g	Arroz napolitana (tomate) Abadejo con salsa aurora y calabacín (tomate ,bechamel) Fruta y pan VN 3 a 8 años: 410 kcal – Prot: 17,5g – Lip: 4,7g – HC: 72,8g VN 9 a 13 años: 521kcal – Prot: 22,2g – Lip: 6,0g – HC: 92,6g
26	27	28	29	30
Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla) Merluza en salsa marinera (tomate,pimiento rojo y verde,cebolla) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta y pan VN 3 a 8 años: 370 kcal – Prot: 22,1g – Lip: 6,8g – HC: 51,0g VN 9 a 13 años: 470kcal – Prot: 28,1g – Lip: 8,6g – HC: 64,8g	Espaguetis integrales a la italiana (tomate) con queso Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 516 kcal – Prot: 16,2g – Lip: 16,5g – HC: 68,9g VN 9 a 13 años: 656kcal – Prot: 20,6g – Lip: 21,0g – HC: 87,5g	Judías verdes con patatas Pollo a la italiana (tomate, champiñon) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural sin azúcar y pan VN 3 a 8 años: 552 kcal – Prot: 34,2g – Lip: 18,8g – HC: 57,1g VN 9 a 13 años: 702kcal – Prot: 43,4g – Lip: 23,9g – HC: 72,6g	JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN/CASTAÑADA  Crema de calabaza con champiñones y picatostes Salchichas de cerdo con patata y boniato Panellets 	Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Fruta y pan VN 3 a 8 años: 566 kcal – Prot: 19,5g – Lip: 6,9g – HC: 101,5g VN 9 a 13 años: 719kcal – Prot: 24,7g – Lip: 8,7g – HC: 129,0g

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

la ruta saludable

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	FRUTA DE TEMPORADA													
			Segundo		0												
			Guarnición	P.I. = PROXIMIDAD													
		Martes	Primero	PAN LOCAL													
			Segundo		0												
			Guarnición	PAN INTEGRAL	1												
		Miércoles	Primero	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA LAS E													
			Segundo		0												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9				14
		Viernes	Primero	PAN INTEGRAL	1												
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zan													14
			Guarnición	0													
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1								9		11	12	14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con huevo duro			3										
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata	1							8	9	10			14
			Guarnición	0													
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas													14
			Segundo	Longaniza de cerdo con salsa de tomate	1	2	3						9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor	1												
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate													
			Segundo	Merluza al horno en salsa verde con guisante				4									
			Guarnición	0													
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (tomate)	1								9		11		
			Segundo	FESTIVO													
			Guarnición	0													
		Martes	Primero	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimiento													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza													14
			Segundo	Cordon blue													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14
		Jueves	Primero	Arroz tres delicias													
			Segundo	Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimient				4									14
			Guarnición	0													
	Semana 4	Viernes	Primero	Crema de zanahoria													14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9				14
		Lunes	Primero	Espirales integrales con salsa de tomate	1								9		11		
			Segundo	Hamburguesa de ternera al horno		2	3						9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9				14
		Martes	Primero	Lentejas al estilo de ordesa (champiñon, pat	1	2							9				14
			Segundo	Tortilla francesa			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteada (patata, judia													14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas													
			Guarnición	0													
	Semana 5	Jueves	Primero	Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, g													
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata	1							8	9	10			14
			Guarnición	0													
		Viernes	Primero	Arroz napolitana (tomate)													
			Segundo	Abadejo con salsa aurora y calabacín (toma	1	2		4					9				14
			Guarnición	0													
		Lunes	Primero	Crema de verduras (patata,calabacin, zanan													14
			Segundo	Merluza en salsa marinera (tomate,pimiento				4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas													14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la italiana (tomate) c	1	2	3						9		11		
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas													14
			Segundo	Pollo a la italiana (tomate, champiñon)													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9				14
		Jueves	Primero	JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN/C/													
			Segundo	Crema de calabaza con champiñones y pica													
			Guarnición	sSalchichas de cerdo con patata y boniat													
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate													
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor	1												
			Guarnición	0													

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Alubias blancas estofadas con calabaza	Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla)
			Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo con salsa de tomate
			Ensalada de lechuga y brotes de soja	
			Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Sopa de ave con fideos sin gluten y sin huevo	Garbanzos estofados con huevo duro	Judías verdes con patatas	Crema de zanahoria	Arroz con salsa de tomate
Asado de pollo al horno con finas hierbas	Abadejo al horno	Longaniza de cerdo con salsa de tomate	Tortilla de patata y calabacín	Merluza al horno en salsa verde con guisantes
Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz	
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur natural sin azúcar y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimenton)	Alubias blancas estofadas con calabaza	Arroz tres delicias	Crema de zanahoria
	Tortilla de patata y cebolla	Lomo asado en salsa rubia (cebolla, zanahoria)	Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimiento rojo, verde,vinagre, pimenton)	Asado de pollo al horno con finas hierbas
	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y brotes de soja
	Yogur natural sin azúcar y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Pasta (sin gluten ni huevo) con salsa de tomate	Brocoli con patatas	Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla)	Garbanzos estofados	Arroz napolitana (tomate)
Hamburguesa de ternera al horno	Tortilla francesa	Asado de pollo al horno con finas hierbas	Cinta de lomo fresca al horno	Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y brotes de soja	Ensalada de lechuga y maíz			Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural sin azúcar y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla)	Pasta sin gluten y sin huevo a la italiana	Judías verdes con patatas	JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN/CASTAÑADA	Arroz con salsa de tomate
Merluza al horno a la marinera (tomate,pimiento rojo y verde,cebolla)	Tortilla de patata y calabacín	Pollo a la italiana (tomate, champiñon)	Crema de calabaza con champiñones y picatostes	Pollo al horno
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Jamoncitos de pollo asados con patata y boniato	
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur natural sin azúcar y pan sin gluten	Fruta	Fruta y pan sin gluten



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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 Celiaca (Intolerancia al gluten)

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

[illegible]

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan	Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla) Cinta de lomo con salsa de tomate Fruta y pan
05	06	07	08	09
Sopa de ave con fideos integrales eco Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	Garbanzos estofados con huevo duro Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla) Fruta y pan	Judías verdes con patatas Longaniza de cerdo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimenton) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Alubias blancas estofadas con calabaza Lomo asado en salsa rubia (cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Arroz tres delicias Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimiento rojo, verde,vinagre, pimenton) Fruta y pan	Crema de zanahoria Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan
19	20	21	22	23
Espirales integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla) Asado de pollo al horno con finas hierbas Fruta y pan	Garbanzos estofados Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla) Fruta y pan	Arroz napolitana (tomate) Filete de abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
26	27	28	29	30
Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla) Merluza al horno a la marinera (tomate,pimiento rojo y verde,cebolla) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta y pan	Espaguetis con tomate Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	Judías verdes con patatas Pollo a la italiana (tomate, champiñon) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN/CASTAÑADA Crema de calabaza con champiñones y picatostes Jamoncitos de pollo asados con patata y boniato Fruta 	Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Fruta 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 Intolerancia a la Lactosa y Ale

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA		SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Intolerancia a la L	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz napolitana (tomate)																
			Segundo	Fricandó de pollo estofado con champiñone																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Verdura tricolor (patata, judía, zanahoria)																14
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoi	1															
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la italiana (con tomate	1									9			11			
			Segundo	-																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9							14
		Viernes	Primero	Crema de verduras (patata,calabacin, zanañ																14
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1									9			11	12		14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con huevo duro				5												
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patat	1								8	9	10					14
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas																14
			Segundo	Longaniza de cerdo con salsa de tomate	1	2		5					9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoi	1															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Merluza al horno en salsa verde con guisanti					4											
			Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (tomate)	1									9			11			
			Segundo	FESTIVO																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimentc																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																14
			Segundo	Lomo asado en salsa rubia (cebolla, zanahoc																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Jueves	Primero	Arroz tres delicias																
			Segundo	Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimient					4											14
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9							14
	Semana 4	Lunes	Primero	Espirales integrales con salsa de tomate	1									9			11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9							14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoi	1															
			Segundo	Tortilla francesa				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteada (patata, judiz																14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados																14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patat	1								8	9	10					14
			Guarnición	-																
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz napolitana (tomate)																
			Segundo	Filete de abadejo al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
		Martes	Primero	Crema de verduras (patata,calabacin, zanañ																14
			Segundo	Merluza al horno a la marinera (tomate,pimi					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14
		Miércoles	Primero	Espaguetis con tomate	1									9			11			
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas																14
			Segundo	Pollo a la italiana (tomate, champiñon)																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9							14
		Viernes	Primero	JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN/C,																
			Segundo	Crema de calabaza con champiñones y pica																
			Guarnición	Jamoncitos de pollo asados con patata y bor																
			Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoi	1															
			Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan	Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla) Hamburguesa vegetal Fruta y pan
05	06	07	08	09
Sopa de ave con fideos integrales eco Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	Garbanzos estofados con huevo duro Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla) Fruta y pan	Judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar y pan	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta y pan
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimenton) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar y pan	Alubias blancas estofadas con calabaza Cordon blue Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Arroz tres delicias Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimiento rojo, verde,vinagre, pimenton) Fruta y pan	Crema de zanahoria Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan
19	20	21	22	23
Espirales integrales con salsa de tomate Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural sin azúcar y pan	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla) Asado de pollo al horno con finas hierbas Fruta y pan	Garbanzos estofados Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla) Fruta y pan	Arroz napolitana (tomate) Abadejo con salsa aurora y calabacín (tomate ,bechamel) - Fruta y pan
26	27	28	29	30
Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla) Merluza al horno a la marinera (tomate,pimiento rojo y verde,cebolla) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta y pan	Espaguetis integrales a la italiana (tomate) con queso Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	Judías verdes con patatas Pollo a la italiana (tomate, champiñon) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural sin azúcar y pan	JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN/CASTAÑADA Crema de calabaza con champiñones y picatostes Jamoncitos de pollo asados con patata y boniato Fruta 	Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Fruta 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 cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Fricandó de pollo estofado con champiñone														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Verdura tricolor (patata, judía, zanahoria)														14
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahori	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la italiana con queso r	1	2	3						9		11			
			Segundo	-														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Crema de verduras (patata,calabacin, zanañ														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2							9			12		14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1								9		11	12		14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con huevo duro			3											
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patati	1							8	9	10				14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa de tomate		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoi	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno en salsa verde con guisanti				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (tomate)	1								9		11			
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimentc														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza														14
			Segundo	Cordon blue														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz tres delicias														
			Segundo	Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimient				4										14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Espirales integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Hamburguesa de ternera al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoi	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteada (patata, judiz														14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patati	1							8	9	10				14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Abadejo con salsa aurora y calabacín (toma	1	2		4					9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras (patata,calabacin, zanañ														14
			Segundo	Merluza al horno a la marinera (tomate,pimi				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la italiana (tomate) c	1	2	3						9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas														14
			Segundo	Pollo a la italiana (tomate, champiñon)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	JORNADA GASTRONÓMICA HALLOWEEN/C,														
			Segundo	Crema de calabaza con champiñones y pica														
			Guarnición	Jamonicitos de pollo asados con patata y bor														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoi	1													
			Guarnición	-														