

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>		<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>
06	07	08	09	10
<p>DÍA NO LECTIVO</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim)</p> <p>Empanadillas de atún fritas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 772,197 prot (g): 30,828 lip (g): 27,93 hc (g): 94,747</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 627,631 prot (g): 27,694 lip (g): 27,266 hc (g): 65,585</p>	<p>Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok (pimiento, calabac, patat)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 562,835 prot (g): 29,585 lip (g): 17,698 hc (g): 64,775</p>	<p>Coditos con bechamel ligera</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 596,59 prot (g): 23,557 lip (g): 19,199 hc (g): 79,068</p>
13	14	15	16	17
<p>Lentejas estofadas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 384,092 prot (g): 10,24 lip (g): 16,305 hc (g): 45,121</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zanah)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 453,849 prot (g): 25,069 lip (g): 19,205 hc (g): 41,248</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, judía, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 625,126 prot (g): 22,505 lip (g): 15,66 hc (g): 88,567</p>	<p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 682,732 prot (g): 28,099 lip (g): 33,242 hc (g): 63,858</p>	<p>Arroz con verduras y salsa de soja (calabac, pim, zanah, maíz)</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 509,502 prot (g): 25,228 lip (g): 9,423 hc (g): 77,467</p>
20	21	22	23	24
<p>Sopa casera de verduras con estrellitas</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 454,554 prot (g): 25,432 lip (g): 12,369 hc (g): 57,272</p>	<p>Paella mixta (arroz int.) guisante, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas</p> <p>Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 693,212 prot (g): 28,371 lip (g): 17,761 hc (g): 99,944</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 541,454 prot (g): 28,253 lip (g): 21,933 hc (g): 54,398</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Lenguadina empanada</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 566,198 prot (g): 30,927 lip (g): 17,763 hc (g): 64,577</p>	<p>Guiso de patatas a la marinera con merluza y aletria</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 689,995 prot (g): 34,713 lip (g): 25,581 hc (g): 76,349</p>
27	28	29	30	
<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 540,563 prot (g): 21,266 lip (g): 20,436 hc (g): 65,412</p>	<p>Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabac, zanah, lombarda y teriyaki</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 534,919 prot (g): 23,701 lip (g): 12,821 hc (g): 73,047</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 671,753 prot (g): 31,386 lip (g): 26,194 hc (g): 71,494</p>	<p>Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, puer, zanah, apio, morcilla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 735,245 prot (g): 29,909 lip (g): 29,365 hc (g): 80,938</p>	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGARRIETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUICES	SULFITOS					
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14				
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3											9	14				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1														9	11	14			
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14			
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14			
		Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	3												9		14			
		Guarnición	Patatas fritas																	14			
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, jur		2													9	12	14			
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4													14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14			
	Viernes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																	14			
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno															11		14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja															9		14			
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc																14			
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																	14		
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14		
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1																14		
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6								9			14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	14			
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3												9		14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14			
Jueves		Primero	Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y	1	2	3											6	9	10	12	14		
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok (pi	1	2	3												9	11	12	14		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14		
Viernes		Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2													9	10	11	12	14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4															14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																			14	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria																	14			
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																			14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3												9		11		14	
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras (tomat																			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14	
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla																			14	
		Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3												9				14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																			14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja (calabac, l	1	2	3												9		11	12	14	
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes																			14	
		Guarnición	0																			14	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1													9		11	12	14		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas	1																		14	
		Guarnición	0																			14	
	Martes	Primero	Paella mixta (arroz int.) guisant, pollo, calam	1	2	3	4	5	6								9					14	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1																			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																				14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																			14	
		Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3												9		11	12	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																				14
	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																			14	
		Segundo	Lengudina empanada	1		3	4																14
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																				14
	Viernes	Primero	Guiso de patatas a la marinera con merluza y	1			4	5	6								9		11			14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																				14
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		14		
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																				14
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1		3											9		11	12		14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabac, zanc	1													9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																				14
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																				14
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																				14
		Guarnición	Puré de patata		2												9						14
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, pi		2												9			12		14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce																				14
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc																				14
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3											9						14
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tome																				14