

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</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>JUEVES DÍA 18 DE JUNIO JORNADA FIN DE CURSO</p>	<p>MIÉRCOLES DÍA 24 DE JUNIO NOS VAMOS DE: VACACIONES</p>		
01	02	03	04	05
<p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 513,312 prot (g): 25,998 lip (g): 18,646 hc (g): 56,077</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Empanadillas de atún fritas</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 776,755 prot (g): 29,269 lip (g): 27,821 hc (g): 94,782</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</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: 642,631 prot (g): 27,194 lip (g): 26,616 hc (g): 71,885</p>	<p>Salmorejo casero con picadillo de huevo</p> <p>Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 531,343 prot (g): 28,728 lip (g): 18,748 hc (g): 57,952</p>	<p>Macarrones integrales con bechamel</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 585,59 prot (g): 24,107 lip (g): 19,749 hc (g): 73,018</p>
08	09	10	11	12
<p>Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Tomate fresco aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 561,765 prot (g): 20,114 lip (g): 20,063 hc (g): 68,446</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 347,593 prot (g): 21,031 lip (g): 17,589 hc (g): 24,244</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 626,204 prot (g): 28,539 lip (g): 18,909 hc (g): 81,141</p>	<p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Hamburguesa mixta con tomate</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 566,062 prot (g): 34,399 lip (g): 21,545 hc (g): 52,888</p>	<p>Arroz con verduras y salsa de soja</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>
15	16	17	18	19
<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Guisantes salteados con ajitos y huevo</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 443,642 prot (g): 14,598 lip (g): 12,897 hc (g): 62,864</p>	<p>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas</p> <p>Lengüadina empanada</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 690,685 prot (g): 35,125 lip (g): 20,733 hc (g): 89,197</p>	<p>Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)</p> <p>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 676,016 prot (g): 32,074 lip (g): 27,951 hc (g): 69,514</p>	<p>Guiso de albóndigas kriptonianas (patatas, tomate, zanahoria)</p> <p>Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso)</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>El secreto de ice man (helado vasito) y pan integral</p> <p>Kcal: 892,929 prot (g): 30,724 lip (g): 40,957 hc (g): 98,176</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 545,388 prot (g): 25,992 lip (g): 21,512 hc (g): 57,257</p>
22	23			
<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 591,301 prot (g): 24,741 lip (g): 17,233 hc (g): 87,255</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 556,803 prot (g): 23,987 lip (g): 21,814 hc (g): 59,187</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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	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															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1										9		11			14
		Segundo	Tortilla francesa horno																14
		Guarnición	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 verduritas (guisante, calabacín)																14
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11			14
		Guarnición	Calabacín salteado																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 alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6				9						14
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce																14
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1	2	3								9					14
		Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, ce																14
		Guarnición		0															14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con bechamel	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	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, '	1														14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																14
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
	Segundo	Pollo al ajillo																14	
	Guarnición	Lechuga y aceitunas																14	
Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9			11			14	
	Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2	3							8	9	10				14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Jueves	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla																14	
	Segundo	Hamburguesa mixta con tomate	1	2	3								9					14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3								9		11	12		14	
	Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes																14	
	Guarnición		0															14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4						9		11			14	
		Segundo	Guisantes salteados con ajitos y huevo															14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6				9						14	
	Segundo	Lengudina empanada	1		3	4												14	
	Guarnición	Calabacín salteado																14	
Miércoles	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe																14	
	Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3								9		11	12		14	
	Guarnición	Puré de patata		2									9					14	
Jueves	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (patatas, t	1	2	3								9					14	
	Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champ	1	2	3								9					14	
	Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																14	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													14	
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3												14	
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas															14	
Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc																14	
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3								9					14	
	Guarnición	Patatas fritas																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 (garbanzos, pollo, patata, jur		2									9			12		14	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																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	