

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (VERANO) manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.				
			10	11
			Macarrones integrales a la italiana Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan integral	Salmorejo casero con picadillo de huevo Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
14	15	16	17	18
Crema de hortalizas (patata, calabaza, zanahoria y calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Brócoli salteado con ajo y cebolla Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales a la italiana Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz - Yogur de soja y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	Guiso de patatas con choco Jamoncitos de pollo al horno con tomate y cebolla Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
21	22	23	24	25
Brócoli salteado con ajo y cebolla Tortilla de patata y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos con salsa de tomate y atún - Yogur de soja y pan blanco	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Pechuga de pollo salteada al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Pavo asado con tomate y cebolla Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco
28	29	30		
Paella de pollo Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Espinacas salteadas con patatas Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Tortilla francesa Patata al vapor Yogur de soja y pan blanco		

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.

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 Sin PLV, ni cerdo, lentejas ni h

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	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SUMITOS
Sin PLV, ni cerdo, l	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, c														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz														
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos													14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana													14	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to													14	
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano													14	
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino													14	
		Viernes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1		5						9				14	
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plar														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (patata, calabaza, zana													14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla			5											
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y ceboll									9		11		14	
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, pimie													14	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco					5								14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con tomate y c														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9				14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla			5											
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas													14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tom														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach													14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb													14	
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y atún	1			4					9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza													14	
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo														
			Guarnición	Calabaza salteada														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12	14	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3										14	
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas													14	
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas													14	
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana													14	
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Patata al vapor													14	
		Jueves	Primero	Revuelto de huevo salteado			5											
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino													14	