

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 Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan integral	11 Salmorejo casero con picadillo de huevo Contramuslo de pollo al estilo moruno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
14 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, pimiento, zanahoria) Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	15 Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral	16 Espaguetis integrales en salsa de queso Fajitas con soja, tomate y verduras - Yogur y pan blanco	17 Patatas a la gallega Salmón al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	18 Guiso de patatas con choco San jacob de pollo Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
21 Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo) Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	22 Yakisoba con verduras Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan integral	23 Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Yogur y pan blanco	24 Puchero hortelano de alubias blancas Pechuga de pollo salteada al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	25 Sopa de ave con fideos integrales Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco
28 Macarrones en blanco Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	29 Guiso de lentejas con verduras (patata, tomate, zanahoria, cebolla, pimiento) Abadejo a la andaluza frito Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas - Yogur 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.

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 arroz

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	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin arroz	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														14
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					8	9					
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz														
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														15
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, z														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					15
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata,	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1		3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras (cebolla														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebol														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Fajitas con soja, tomate y verduras	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas a la gallega														15
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco						5								14
			Segundo	San jacob de pollo	1	2	3	4		5	6		9					14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Martes	Primero	Yakisoba con verduras	1	2	3						9		11	12		14
			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 boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de alubias blancas														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	Albóndigas a la española (cebolla, tomate,	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											15
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patata, tom	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														15
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca y	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14