

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 Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz - Yogur y pan blanco	17 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	18 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 Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y Tortilla de patata y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	22 Arroz tres delicias Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan integral	23 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos con salsa de tomate y atún - Yogur y pan blanco	24 Alubias blancas guisadas con verduras Pechuga de pollo salteada al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	25 Sopa de fideos integrales con caldo casero Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco
28 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillón, gambas y almejas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	29 Lentejas guisadas con verduras Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y zanahoria 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.

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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos ni miel

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	SÉBANO	NOPIZA	APIO	ALTRAMUQUES	SUMITOS
Sin frutos secos ni	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	Arroz caldoso con pollo												12		
			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	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)														
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			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			
			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 ceboll														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			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	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, ze	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3	4	5	6			9					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 salsa de tomate y atún	1			4					9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo														
			Guarnición	Calabaza salteada														
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, r	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													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	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	Espaguetis integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14