

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 Cinta de lomo a la plancha / 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 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	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo) Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral	Espirales salteados con ajo y albahaca Limanda al horno / plancha Lechuga y maíz dulce 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 Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
21	22	23	24	25
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	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	Puchero hortelano de alubias blancas Pechuga de pollo salteada al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete de magra al horno / plancha 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	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	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas - 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.

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 lactosa

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin lactosa	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	Revuelto de huevo salteado			3											
			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	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			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	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, t														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1		3						9					14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/pla														
			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	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebol														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con ajo y albahaca	1								9		11	12		
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		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	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			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	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	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	Filete de magra al horno / plancha														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			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	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14