

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada			LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO  Sin gluten	FESTIVO DÍA DEL TRABAJO 
04	05	06	07	08
Guiso de lentejas con patatas y verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	Patatas guisadas con pollo Limanda al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	Macarrones integrales salteados con pollo y verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla) Merluza con infusión de ajo y perejil Maíz dulce salteado Fruta fresca y pan blanco
11	12	13	14	15
Sopa casera de verduras con garbanzos Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Crema de coliflor Pavo asado encebollado Patatas dado fritas Fruta fresca y pan integral	Guiso de alubias blancas con patatas y verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria) Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Espaguetis integrales con tomate Guiso de lentejas con calabaza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
18	19	20	21	22
Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan blanco	Crema de lentejas y manzana Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan integral	Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral con pollo al curry Meloso de garbanzos con verduritas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco
25	26	27	28	29
Patatas guisadas con pollo Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	Macarrones integrales con salsa de tomate casera Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Muslos de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Guiso de garbanzos con patatas y verduras Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria, atun y aceitunas) Filete de contramuslo de pollo al horno Calabacín salteado Fruta fresca 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 cerdo, huevo, ni frutos sec

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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin cerdo, huevo, ni frutos sec	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
		Martes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1									9		11	12			1,4
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria	1									9						1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)																
			Guarnición	Patatas cocidas																1,4
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																1,4	
		Segundo	Abadejo a la plancha / horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)																1,4	
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate, zanahoria)																1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1														1,4	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						1,4
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4
			Segundo	Limanda al horno / plancha					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
Jueves	Primero	Macarrones integrales salteados con pollo y verduras	1									9		11				1,4		
	Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4		
Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones)																		
	Segundo	Merluza con infusión de ajo y perejil					4													
	Guarnición	Maíz dulce salteado																		
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos												12			1,4		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																1,4	
	Martes	Primero	Crema de coliflor																	
		Segundo	Pavo asado encebollado																	
		Guarnición	Patatas dadas fritas																1,4	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verduras																1,4	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																1,4	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla)																		
	Segundo	Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña)	1				4											1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4		
Viernes	Primero	Espaguetis integrales con tomate	1									9		11				1,4		
	Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1															1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																	
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	
		Guarnición	Patatas cocidas																1,4	
	Martes	Primero	Crema de lentejas y manzana	1																
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
		Guarnición		0																
	Miércoles	Primero	Espirales aglio-olio	1									9		11					
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
Jueves	Primero	Arroz integral con pollo al curry												11						
	Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4		
Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)																1,4		
	Segundo	Abadejo a la plancha / horno					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo															1,4		
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, lentejas)	1															1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate casera	1									9		11				1,4	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																	
		Guarnición	Patatas fritas																1,4	
Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																1,4		
	Segundo	Caballa en salsa de tomate casera					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4		
Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria)					4											1,4		
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																		
	Guarnición	Calabacín salteado																		