


Menú Triturado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Puré de cerdo con verduras	Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de alubias con verduras y arroz	Puré de pollo con verduras	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
11	12	13	14	15
Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de alubias con verduras	Puré de garbanzos con verduras y pollo	Puré de salmón con verduras	Puré de arroz con verduras y cerdo
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
18	19	20	21	22
Puré de ternera con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de alubias con verduras y huevo	Puré de arroz con verduras y pollo	Puré de lentejas con verduras y merluza
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
25	26	27	28	29
Puré de pollo con verduras	Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de garbanzos con verduras y pollo	Puré de alubias con verduras y arroz	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
01	02	03	04	05



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...



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 Triturado

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	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Martes		Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Miércoles		Primero	Puré de alubias con verduras y arroz															
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Jueves		Primero	Puré de pollo con verduras															
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Viernes		Primero	Puré de merluza con verduras					4										
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
Semana 2	Lunes		Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		5											14	
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Martes		Primero	Puré de alubias con verduras															
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Miércoles		Primero	Puré de garbanzos con verduras y pollo															14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Jueves		Primero	Puré de salmón con verduras					4										
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Viernes		Primero	Puré de arroz con verduras y cerdo															14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
Semana 3	Lunes		Primero	Puré de ternera con verduras															
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Martes		Primero	Puré de pollo con verduras															
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Miércoles		Primero	Puré de alubias con verduras y huevo			5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Jueves		Primero	Puré de arroz con verduras y pollo															14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Viernes		Primero	Puré de lentejas con verduras y merluza	1				4										
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
Semana 4	Lunes		Primero	Puré de pollo con verduras															
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Martes		Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Miércoles		Primero	Puré de garbanzos con verduras y pollo															14
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Jueves		Primero	Puré de alubias con verduras y arroz															
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
	Viernes		Primero	Puré de merluza con verduras					4										
			Segundo	-															
			Guarnición	Triturado de frutas															
Semana 5	Lunes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	05 Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan	06 Paella de verduras (menestra) Alubias blancas estofadas - Fruta fresca permitida y pan integral	07 Patatas guisadas Muslitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	08 Crema de calabacín Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan
11 Lentejas estofadas con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín horno - Fruta fresca permitida y pan integral	12 Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) Lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	13 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan integral	14 Judías verdes con patatas salteadas Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	15 Arroz integral con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur natural y pan
18 Crema de verdura con picatostes (menestra) Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan integral	19 Macarrones integrales gratinados Boloñesa vegetal con patatas Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan	20 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan integral	21 Arroz salteado con zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	22 Lentejas campesinas Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón) - Yogur natural y pan
25 Judías verdes salteadas al ajillo Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	26 Lentejas estofadas Tortilla de patata y calabacín horno - Fruta fresca permitida y pan	27 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate Alubias blancas con calabaza - Fruta fresca permitida y pan	29 Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



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...



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 Basal 1-3 años

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	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa ton	1															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)																
	Segundo		Alubias blancas estofadas																	
	Guarnición		-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																	
		Segundo	Muslitos de pollo al horno con hierbas prove																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5												
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																
			Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Guarnición	Ensalada de tomate																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1																
		Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebc																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales gratinados	1	2	5							9			11				
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con zanahoria																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Merluza cocida a la gallega (patata, pimentó					4												
Guarnición		-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias blancas con calabaza																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																	
		Segundo	Merluza en salsa de puerros					4												
Guarnición		Ensalada de lechuga																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.