


Menú Triturado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Puré de pollo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y arroz	Puré de huevo con verduras	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
08	09	10	11	12
Puré de arroz con verduras y cerdo	Puré de huevo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y pollo	Puré de pollo con verduras	Puré de salmón con verduras
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
15	16	17	18	19
Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de alubias con verduras	Puré de garbanzos con verduras y ternera	Puré de arroz con verduras y pollo	Puré de garbanzos con verduras y merluza
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
22	23	24	25	26
Puré de lentejas con verduras y arroz	Puré de cerdo con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de huevo con verduras	Puré de alubias con verduras
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
29	30	01	02	03
Puré de cerdo con verduras	Puré de lentejas con verduras y huevo			
-	-			
Triturado de frutas	Triturado de frutas			
y	y			



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

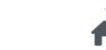
SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados en salsa de cítricos (limón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	02 Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan	03 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados - Yogur natural y pan integral	04 Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	05 Lentejas estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan
08 Arroz integral salteado con champiñones Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca permitida y pan integral	09 Puré de verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	10 Garbanzos con patatas y zanahoria Escalope de pollo al horno - Fruta fresca permitida y pan integral	11 Coditos napolitana (salsa tomate, orégano) Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	12 Alubias blancas estofadas Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) - Yogur natural y pan
15 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan integral	16 Macarrones integrales con salsa de tomate Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca permitida y pan	17 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan integral	18 Arroz con calabaza y calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	19 Garbanzos con patatas y zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur natural y pan
22 Arroz con salsa de tomate Lentejas a la hortelana - Fruta fresca permitida y pan integral	23 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	24 Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha - Fruta fresca permitida y pan integral	25 Crema de verduras (menestra) Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan	26 Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, iudía, zanahoria) Palometa en salsa de tomate - Yogur natural y pan
29 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	30 Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan	01	02	03

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



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	SURTIDOS			
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados en salsa de cítri																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																	
	Miércoles	Primero	Patatas dado fritas																		
		Segundo	Arroz con salsa de tomate																		
	Jueves	Primero	Garbanzos estofados																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												14		
	Basal 1-3 años	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga																
				Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes															14	
				Guarnición	-																
			Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															
				Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
		Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
Basal 1-3 años		Semana 3	Lunes	Primero	Tortilla francesa horno																
				Segundo	Puré de verduras																
				Guarnición	-																
			Martes	Primero	Ensalada de lechuga y maíz																14
				Segundo	Tortilla francesa horno																
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patatas y zanahoria																	
			Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Jueves	Primero	-																	
			Segundo	-																	
		Viernes	Primero	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	1									9			11				
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					14	
	Basal 1-3 años	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga y tomate																
				Segundo	Alubias blancas estofadas																
				Guarnición	-																
			Martes	Primero	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4											
				Segundo	-																
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																5	
		Jueves	Primero	-																	
			Segundo	-																	
Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11					
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																		
Basal 1-3 años		Semana 5	Lunes	Primero	-																
				Segundo	-																
				Guarnición	-																
			Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11			
				Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
		Jueves	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																	
			Segundo	Jamonicitos de pollo al ajillo																	
	Basal 1-3 años	Semana 6	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga y maíz																
				Segundo	Macarrones con salsa de tomate	1															
				Guarnición	-																
			Martes	Primero	Garbanzos con patatas y zanahoria																
				Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil																4
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1																
		Basal 1-3 años	Semana 7	Lunes	Primero	-															
					Segundo	-															
Guarnición					-																
Martes				Primero	Judías verdes con patatas salteadas																
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
Miércoles			Primero	Ensalada de lechuga y tomate																	
			Segundo	Macarrones con salsa de tomate	1																
Jueves			Primero	Pechuga de pollo horno/plancha																	
			Segundo	-																	
Viernes			Primero	Crema de verduras (menestra)																	
			Segundo	Tortilla francesa horno																5	
Basal 1-3 años	Semana 8		Lunes	Primero	Tomate aliñado																
				Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (tom																
				Guarnición	-																
			Martes	Primero	Palometa en salsa de tomate																
				Segundo	-																
	Miércoles		Primero	-																	
			Segundo	-																	
	Jueves		Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa torr	1																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Basal 1-3 años	Semana 9	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga y tomate																
				Segundo	Macarrones con salsa de tomate	1															
				Guarnición	-																
			Martes	Primero	Lentejas campesinas	1															
				Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																5
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
		Jueves	Primero	-																	
			Segundo	-																	
		Viernes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
Sábado		Primero	-																		
		Segundo	-																		