

Menú Sin frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
Macarrones integrales con salsa de tomate	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Jamonicitos de pollo asados al limón	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	Garbanzos estofados	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde con guisantes
Lechuga y maíz	Patatas dado fritas	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro)	Puré de verduras	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa horno	Escalope de pollo al horno	Pollo en salsa de tomate	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)
Ensalada de lechuga	Lechuga y maíz	Patatas fritas	Lechuga y tomate	-
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan
20	21	22	23	24
Crema de verduras	Arroz con calabaza y calabacín	Lentejas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)
Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra)	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo al ajillo	Skipper de bacalao
-	-	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate	Judías verdes con patatas salteadas	Sopa de cocido con fideos integrales	Crema de verdura con picatostes (menestra)	
Lentejas a la hortelana	Hamburguesa mixta al horno	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Tortilla francesa horno	
-	Lechuga y tomate	-	Tomate aliñado	
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08



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



Legumbres



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14		
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados al limón																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																14
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3							9						14
		Miércoles	Primero	Patatas dado fritas																14
			Segundo	Arroz con salsa de tomate																14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados																14
			Segundo	Lechuga y zanahoria																14
		Viernes	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga															14	
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															14
		Martes	Primero	Merluza en salsa verde con guisantes					4											14
			Segundo	-																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, chamf																14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga																14
			Segundo	Puré de verduras																14
		Viernes	Primero	Tortilla francesa horno				5												14
			Segundo	Lechuga y maíz																14
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanah															14		
		Segundo	Escalope de pollo al horno																14	
	Martes	Primero	Patatas fritas																14	
		Segundo	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	1									9		11				14	
	Miércoles	Primero	Pollo en salsa de tomate																14	
		Segundo	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																14	
		Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4											14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras															14		
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (m																14	
	Martes	Primero	-																14	
		Segundo	Arroz con calabaza y calabacín																14	
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																14	
		Segundo	-																14	
	Jueves	Primero	Lentejas estofadas	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					5											14	
	Viernes	Primero	Lechuga y tomate																14	
		Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11				14	
Semana 5	Lunes	Primero	Jamonicitos de pollo al ajillo															14		
		Segundo	Lechuga y maíz																14	
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj																14	
		Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6				9						14	
	Miércoles	Primero	Lechuga y zanahoria																14	
		Segundo	Arroz con salsa de tomate																14	
	Jueves	Primero	Lentejas a la hortelana	1															14	
		Segundo	-																14	
	Viernes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3							9						14	
Semana 6	Lunes	Primero	Lechuga y tomate															14		
		Segundo	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9		11			14		
	Martes	Primero	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero																14	
		Segundo	-																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa horno																14	
	Jueves	Primero	Tomate aliñado																14	
		Segundo	-																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	07 Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten	08 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan sin gluten	09 Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	10 Alubias pintas estofadas Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan sin gluten
13 Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	14 Puré de verduras Tortilla francesa horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	15 Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Escalope de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	16 Coditos sin gluten con salsa de tomate Pollo en salsa de tomate Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	17 Alubias blancas estofadas Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) - Yogur natural y pan sin gluten
20 Crema de verduras Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra) - Fruta fresca y pan sin gluten	21 Arroz con calabaza y calabacín Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca y pan sin gluten	22 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	23 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	24 Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan sin gluten
27 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten	28 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	29 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	30 Crema de verduras (menestra) Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	01
04	05	06	07	08



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



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	MOHIZO	APRO	ALTRAMUZES	SURTIDOS			
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9								
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados al limón																14	
			Guarnición	Lechuga y maíz																	14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
			Segundo	Garbanzos estofados																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
		Jueves	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen																	14
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno				5														
	Guarnición		Ensalada de lechuga																	14	
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas																		
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4													
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, chamf																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Martes	Primero	Puré de verduras																	
			Segundo	Tortilla francesa horno				5													
Guarnición			Lechuga y maíz																	14	
Miércoles		Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanaf																		
		Segundo	Escalope de pollo al horno																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
Jueves		Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate											9							
	Segundo	Pollo en salsa de tomate																			
	Guarnición	Lechuga y tomate																	14		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																			
	Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4														
	Guarnición	-																			
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras																		
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (m																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																		
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
	Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9							
Segundo		Jamonicitos de pollo al ajillo																			
Guarnición		Lechuga y maíz																	14		
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, beren]																			
	Segundo	Bacalao al horno					4														
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9							
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)																		
Segundo		Tortilla francesa horno				5															
Guarnición		Tomate aliñado																	14		
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	-																		
Segundo		-																			
Guarnición		-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	07 Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	08 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	09 Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Lentejas estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan
13 Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	14 Puré de verduras Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	15 Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Escalope de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	16 Coditos napolitana (salsa tomate, orégano) Boloñesa vegetal Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	17 Alubias blancas estofadas Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) - Yogur natural y pan
20 Crema de verduras Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra) - Fruta fresca y pan integral	21 Arroz con calabaza y calabacín Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca y pan	22 Lentejas estofadas Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	23 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	24 Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
27 Arroz con salsa de tomate Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan integral	28 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	30 Crema de verdura con picatostes (menestra) Escalope de pollo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	01
04	05	06	07	08



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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de

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	HOJUZILLA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14		
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados al limón															14	
			Guarnición	Lechuga y maíz															14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Patatas dado fritas																
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos estofados																	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen																14	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																
		Martes	Primero	Puré de verduras																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
Miércoles		Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanah																	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
Jueves		Primero	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	1										9		11				
		Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10				14	
		Guarnición	Lechuga y tomate																	
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)						4												
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras																	
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (m																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																	
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha						4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11				
		Segundo	Jamonicitos de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, beren																		
	Segundo	Bacalao al horno						4												
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1										9		11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1																
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
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
06	07	08	09	10
Macarrones integrales con salsa de tomate	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Jamoncitos de pollo asados al limón	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	Garbanzos estofados	Pechuga de pollo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes
Lechuga y maíz	Patatas dado fritas	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y	Yogur natural y	Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y
13	14	15	16	17
Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro)	Puré de verduras	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)
Ensalada de lechuga	Lechuga y maíz	Patatas fritas	Lechuga y tomate	-
Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y	Yogur natural y
20	21	22	23	24
Crema de verduras	Arroz con calabaza y calabacín	Lentejas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)
Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra)	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)	Filete de merluza a la plancha	Jamoncitos de pollo al ajillo	Skipper de bacalao
-	-	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y	Yogur natural y
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate	Judías verdes con patatas salteadas	Sopa de cocido con fideos integrales	Crema de verdura con picatostes (menestra)	
Lentejas a la hortelana	Hamburguesa mixta al horno	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Escalope de pollo al horno	
-	Lechuga y tomate	-	Tomate aliñado	
Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y	Fruta fresca permitida y	
04	05	06	07	08



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 Sin huevo cocinado, mayonesas					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		
Sin huevo cocinado	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14		
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados al limón															14	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Patatas dado fritas																14		
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																14	
		Segundo	Garbanzos estofados																14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)																14	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											14	
		Guarnición	-																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón)															14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
		Martes	Primero	Puré de verduras																14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												14
Guarnición		Lechuga y maíz																14		
Miércoles		Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria																14	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
Jueves		Primero	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	1										9		11			14	
		Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10				14	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																14		
	Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4											14		
	Guarnición	-																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras															14		
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (mayonesa)															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																14	
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)																14	
	Guarnición	-																14		
	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1															14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11			14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo al ajillo																14	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena)											9					14		
	Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6					9					14		
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															14		
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1														14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1										9		11			14	
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1															14	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																14	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
Viernes	Primero	-																14		
	Segundo	-																14		
	Guarnición	-																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
	Guarnición	-																14		
	Miércoles	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	-																14	
Viernes	Primero	-																14		
	Segundo	-																14		
	Guarnición	-																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
Macarrones integrales con salsa de tomate	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Jamoncitos de pollo asados al limón	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	Garbanzos estofados	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde con guisantes
Lechuga y maíz	Patatas dado fritas	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro)	Puré de verduras	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa horno	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)
Ensalada de lechuga	Lechuga y maíz	Patatas fritas	Lechuga y tomate	-
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan
20	21	22	23	24
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria)	Arroz con calabaza y calabacín	Lentejas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)
Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra)	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo al ajillo	Skipper de bacalao
-	-	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate	Calabacín con patata hervida	Sopa de cocido con fideos integrales	Crema de verdura con picatostes (menestra)	
Lentejas a la hortelana	Hamburguesa mixta al horno	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Tortilla francesa horno	
-	Lechuga y tomate	-	Tomate aliñado	
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08



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 Sin judías verdes

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	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin judías verdes	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14		
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados al limón																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																14
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3							9						14
		Miércoles	Primero	Patatas dado fritas																14
			Segundo	Arroz con salsa de tomate																14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados																14
			Segundo	Lechuga y zanahoria																14
		Viernes	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga															14	
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1														14	
		Martes	Primero	Merluza en salsa verde con guisantes					4											14
			Segundo	-																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, chamf																14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga																14
			Segundo	Puré de verduras																14
		Viernes	Primero	Tortilla francesa horno																14
			Segundo	Lechuga y maíz																14
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanah															14		
		Segundo	Escalope de pollo al horno																14	
	Martes	Primero	Patatas fritas																14	
		Segundo	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	1										9		11			14	
	Miércoles	Primero	Boloñesa vegetal	1									8	9	10				14	
		Segundo	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																14	
		Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4											14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zai															14		
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (me																14	
	Martes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																14	
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																14	
	Jueves	Primero	-																14	
		Segundo	Lentejas estofadas	1															14	
	Viernes	Primero	Tortilla de patata y cebolla horno																14	
		Segundo	Lechuga y tomate																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11			14		
		Segundo	Jamonicitos de pollo al ajillo																14	
	Martes	Primero	Lechuga y maíz																14	
		Segundo	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj	1	2	3	4	5	6				9						14	
	Miércoles	Primero	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate	1															14	
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1															14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
Semana 6	Lunes	Primero	Calabacín con patata hervida															14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3							9					14		
	Martes	Primero	Lechuga y tomate																14	
		Segundo	Sopa de cocido con fideos integrales	1															14	
	Miércoles	Primero	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero																14	
		Segundo	-																14	
	Jueves	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa horno																14	
	Viernes	Primero	Tomate aliñado																14	
		Segundo	-																14	
Semana 7	Lunes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
	Martes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
	Miércoles	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
	Jueves	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	07 Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	08 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	09 Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Lentejas estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan
13 Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	14 Puré de verduras Tortilla francesa horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	15 Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Escalope de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	16 Coditos napolitana (salsa tomate, orégano) Boloñesa vegetal Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	17 Alubias blancas estofadas Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) - Yogur de soja y pan
20 Crema de verduras Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra) - Fruta fresca y pan integral	21 Arroz con calabaza y calabacín Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca y pan	22 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	23 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	24 Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
27 Arroz con salsa de tomate Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan integral	28 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	29 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	30 Crema de verdura con picatostes (menestra) Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	01
04	05	06	07	08



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



carne



Huevo



carne



Pescado



Legumbres



Verdura



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	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados al limón																14	
			Guarnición	Lechuga y maíz																14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
			Segundo	Garbanzos estofados																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Jueves	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4													
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, chamf																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Martes	Primero	Puré de verduras																	
			Segundo	Tortilla francesa horno				5													
			Guarnición	Lechuga y maíz																	14
Miércoles		Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanaf																		
		Segundo	Escalope de pollo al horno																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
Jueves	Primero	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	1										9		11						
	Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10					14		
	Guarnición	Lechuga y tomate																			
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																			
	Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4														
	Guarnición	-																			
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras																		
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (m																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																		
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11						
	Segundo	Jamonicitos de pollo al ajillo																			
	Guarnición	Lechuga y maíz																	14		
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj																			
	Segundo	Bacalao al horno					4														
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1																	
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1										9		11					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																		
		Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1																		
	Segundo	Tortilla francesa horno				5															
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
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.

Menú Sin marisco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
Macarrones integrales con salsa de tomate	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Jamonicitos de pollo asados al limón	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	Garbanzos estofados	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde con guisantes
Lechuga y maíz	Patatas dado fritas	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro)	Puré de verduras	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa horno	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)
Ensalada de lechuga	Lechuga y maíz	Patatas fritas	Lechuga y tomate	-
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan
20	21	22	23	24
Crema de verduras	Arroz con calabaza y calabacín	Lentejas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)
Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra)	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo al ajillo	Bacalao al horno
-	-	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate	Judías verdes con patatas salteadas	Sopa de cocido con fideos integrales	Crema de verdura con picatostes (menestra)	
Lentejas a la hortelana	Hamburguesa mixta al horno	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Tortilla francesa horno	
-	Lechuga y tomate	-	Tomate aliñado	
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08



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...



SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

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	HOJIZLA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14		
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados al limón															14	
			Guarnición	Lechuga y maíz															14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																14
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	5							9						14
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																14
			Segundo	Garbanzos estofados																14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Jueves	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen																14
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno			5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											14	
		Guarnición	-																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham															14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
		Martes	Primero	Puré de verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													14
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
Miércoles		Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanah																14	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
Jueves		Primero	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	1										9		11			14	
	Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10				14		
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																14		
	Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4											14		
	Guarnición	-																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras															14		
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (m															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																14	
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													14	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11			14	
Segundo		Jamonicitos de pollo al ajillo																14		
	Guarnición	Lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, beren																14		
	Segundo	Bacalao al horno					4											14		
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															14		
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1														14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	5							9						14	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1										9		11			14	
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1															14	
Segundo		Tortilla francesa horno			5													14		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	-																14		
	Segundo	-																14		
	Guarnición	-																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-															14		
		Segundo	-															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	-																14	
Segundo		-																14		
	Guarnición	-																14		
Viernes	Primero	-																14		
	Segundo	-																14		
	Guarnición	-																14		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Lentejas estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan
13	14	15	16	17
Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Puré de verduras Tortilla francesa horno Lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Escalope de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano) Boloñesa vegetal Lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	Alubias blancas estofadas Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) - Yogur natural y pan
20	21	22	23	24
Crema de verduras Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra) - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con calabaza y calabacín Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca permitida y pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Skipper de bacalao Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas a la hortelana - Fruta fresca permitida y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa mixta al horno Lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de verdura con picatostes (menestra) Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan	
04	05	06	07	08



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

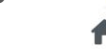
PRIMEROS PLATOS



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	07 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	08 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	09 Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Lentejas estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan
13 Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	14 Puré de verduras Tortilla francesa horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	15 Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Filete de merluza a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	16 Coditos napolitana (salsa tomate, orégano) Boloñesa vegetal Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	17 Alubias blancas estofadas Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) - Yogur natural y pan
20 Crema de verduras Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra) - Fruta fresca y pan integral	21 Arroz con calabaza y calabacín Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca y pan	22 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	23 Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	24 Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Skipper de bacalao Lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
27 Arroz con salsa de tomate Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan integral	28 Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa mixta al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	29 Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	30 Crema de verdura con picatostes (menestra) Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	01
04	05	06	07	08



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 Sin pollo

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	HOJIZLA	APDO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin pollo	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3							9						14
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos estofados																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Jueves	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen																
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno				5													
	Guarnición		Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, chamf																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Puré de verduras																
			Segundo	Tortilla francesa horno				5												
Guarnición		Lechuga y maíz																	14	
Miércoles		Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanaf																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Patatas fritas																	
Jueves		Primero	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	1										9		11				
	Segundo	Boloñesa vegetal	1									8	9	10						
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4													
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras																	
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (m																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																	
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																	
	Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11				
Segundo		Filete de merluza a la plancha					4													
Guarnición		Lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj											9							
	Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6					9					14		
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3							9							
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1									9		11	12			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1																
Segundo		Tortilla francesa horno				5														
Guarnición		Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
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.

Descubre el menú escolar

saludable, sostenible y delicioso



¡Familias, esto es para vosotros!

Con el nuevo RD 315/2025 de Comedores Escolares, todos los coles (públicos, concertados y privados) deben ofrecer menús pensados para el bienestar de vuestr@s hij@s: nutritivos, equilibrados y respetuosos con el planeta.

Nuestro objetivo es claro: seguir garantizando cada día una comida apetitosa y llena de valor nutricional.

8
claves

MÁS VERDURAS Y LEGUMBRES EN EL PRIMER PLATO

Ensaladas, cremas y potajes para que las hortalizas y legumbres sean la estrella desde el inicio.

CARNE DE CALIDAD, ¡SIN ABUSAR DE LA PICADA NI PROCESADOS!

Reducción de hamburguesas, albóndigas, fiambres y embutidos, apostando por cortes magros

GUARNICIONES VEGETALES LLENAS DE COLOR

Acompañamientos de verduras, legumbres y patatas que aportan textura y sabor.

COMIDA DE VERDAD CON RECETAS CASERAS

La mejor forma de cocinar: pochadas, asadas y al horno. Precocinados y fritos, solo en ocasiones especiales.

PROTEÍNA VEGETAL EN EL SEGUNDO PLATO

Nuevas recetas originales y sabrosas de origen vegetal como legumbres, soja texturizada.

EL PESCADO OCUPA UN GRAN LUGAR

Pescado blanco y azul. ¡Con variedad de recetas para que aprendan a disfrutarlo poco a poco!

¡FIBRA PARA CRECER FUERTE!

Mayor frecuencia de productos integrales como pan, pasta y arroz.

POSTRES SIEMPRE SALUDABLES

Fruta fresca o lácteo sin azúcar para disfrutar sin excesos.

Con estas 8 claves, el comedor escolar se convierte en un espacio donde vuestr@s hij@s aprenden a comer bien, disfrutan del plato y colaboran con un futuro más sostenible.

¡buen provecho!