

## Menú Sin frutos secos

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|--|---|---|
| 01<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo asados en salsa de cítricos (limón)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | 02<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas mixtas con salsa de tomate<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca y pan                 | 03<br>Arroz con salsa de tomate<br>Garbanzos estofados<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan integral                        | 04<br>Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | 05<br>Lentejas estofadas con verduras (menestra)<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca y pan   |
| 08<br>Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada mixta)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan integral                          | 09<br>Puré de verduras<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                         | 10<br>Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria<br>Escalope de pollo al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca y pan integral               | 11<br>Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Pollo en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan          | 12<br>Alubias blancas estofadas<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur natural y pan                                      |
| 15<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral   | 16<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)<br>-<br>Fruta fresca y pan  | 17<br>Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | 18<br>Arroz con calabaza y calabacín<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                   | 19<br>Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan |
| 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Lentejas a la hortelana<br>-<br>Fruta fresca y pan integral  | 23<br>Judías verdes con patatas salteadas<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan | 24<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Cordón bleu de pollo frito<br>-<br>Fruta fresca y pan integral   | 25<br>Crema de verdura con picatostes (menestra)<br>Tortilla francesa horno<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan                         | 26<br>Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, iudía, zanahoria)<br>Palometa en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan   |
| 29<br>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral             | 30<br>Lentejas campesinas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca 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



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 | SUIETOS |  |    |    |    |
|------------------|-----------|--------|------------|--|--|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|---------|--|----|----|----|
|                  |           |        |            |  |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
| Sin frutos secos | Semana 1  | Lunes  | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate      | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Jamonicitos de pollo asados en salsa de cítri  |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  | 14 |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | Ensalada de 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 | Ensalada de 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, cham | 1     | 2     | 3       |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |         |  |    | 14 |    |
|                  |           |        |            | Segundo  | Cinta de lomo a la plancha                   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        |            | Guarnición                                     | -  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           | Martes |            | Primero  | Puré de verduras                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        |            | Segundo  | Tortilla francesa horno                      |       |       | 5       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga y maíz                   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
| Miércoles        |           |        | Primero    | Garbanzos estofados con espinacas y zanaf      |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Escalope de pollo al horno                     |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | Patatas fritas                                 |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    | 14 |
| Jueves           |           |        | Primero    | Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)     | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Pollo en salsa de tomate                       |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    | 14 |
| Viernes          |           |        | Primero    | Alubias blancas estofadas                      |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)    |  |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga                            |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    | 14 |
| Semana 3         | Lunes     |        | Primero    | Lentejas estofadas                             | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla horno             |  |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    | 14 |
|                  | Martes    |        | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate      | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Alubias estofadas con verduritas (ensaladill   |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | -  |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  | Miércoles |        | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Cocido completo estofado (garbanzo, terner     |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | -  |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  | Jueves    |        | Primero    | Arroz con calabaza y calabacín                 |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Jamonicitos de pollo al ajillo                 |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                     |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    | 14 |
|                  | Viernes   |        | Primero    | Potaje de garbanzos estofados (judía, beren    |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil             |  |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | Ensalada de 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              |      |        |         |      |            |         |  |    | 14 |    |
|                  |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    | 14 |
|                  | Miércoles |        | Primero    | Macarrones con salsa de tomate                 | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Cordón bleu de pollo frito                     | 1  | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            | 9              |      |        |         |      |            |         |  |    | 14 |    |
|                  |           |        | Guarnición | -  |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  | Jueves    |        | Primero    | Crema de verdura con picatostes (menestra)     | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Tortilla francesa horno                        |  |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | Tomate aliñado                                 |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    | 14 |
|                  | Viernes   |        | Primero    | Alubias pintas estofadas con verduras (tom     |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Palometa en salsa de tomate                    |  |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    | 14 |
| Semana 5         | Lunes     |        | Primero    | Macarrones integrales napolitana (salsa torr   | 1  |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    | 14 |
|                  | Martes    |        | Primero    | Lentejas campesinas                            | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla horno             |  |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    |    |
|                  |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |  |    |    | 14 |
|                  | 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.

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|--|--|--|--|
| 01<br>Macarrones sin gluten con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo asados en salsa de cítricos (limón)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten | 02<br>Crema de calabaza<br>Magro con salsa de tomate<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca y pan sin gluten                             | 03<br>Arroz con salsa de tomate<br>Garbanzos estofados<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan sin gluten                        | 04<br>Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan sin gluten | 05<br>Alubias pintas estofadas<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten   |
| 08<br>Arroz integral salteado con champiñones<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten   | 09<br>Puré de verduras<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten                         | 10<br>Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria<br>Escalope de pollo al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca y pan sin gluten               | 11<br>Coditos sin gluten con salsa de tomate<br>Pollo en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin gluten              | 12<br>Alubias blancas estofadas<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur natural y pan sin gluten                                      |
| 15<br>Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin gluten                                     | 16<br>Macarrones sin gluten con salsa de tomate<br>Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten  | 17<br>Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten | 18<br>Arroz con calabaza y calabacín<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten                   | 19<br>Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan sin gluten |
| 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y pan sin gluten   | 23<br>Judías verdes con patatas salteadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin gluten | 24<br>Macarrones sin gluten con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten                            | 25<br>Crema de verduras (menestra)<br>Tortilla francesa horno<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan sin gluten                                       | 26<br>Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, iudía, zanahoria)<br>Palometa en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan sin gluten   |
| 29<br>Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin gluten             | 30<br>Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan sin gluten | 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 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 | MOHIZILA | APPO | ALTRAMUZES | SURTIDOS |    |    |
|------------|------------|--|--|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|----------|------|------------|----------|----|----|
|            |            |  |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
| Sin gluten | Semana 1   | Lunes  | Primero                                      | Macarrones sin gluten con salsa de tomate      |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |          |      |            | 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                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            |  | Guarnición                                   | Patatas dado fritas                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Miércoles                                    | Primero                                      | Arroz con salsa de tomate                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            |  | Segundo                                      | Garbanzos estofados                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            |  | Guarnición                                   | Ensalada de 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                                      | Alubias pintas estofadas                     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Segundo                                      | Merluza en salsa verde con guisantes         |  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Guarnición                                   | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            | Semana 2   | Lunes  | Primero                                      | Arroz integral salteado con champiñones        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            |  | Segundo                                      | Cinta de lomo a la plancha                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            |  | Guarnición                                   | -  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Martes                                       | Primero                                      | Puré de verduras                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            |  | Segundo                                      | Tortilla francesa horno                        |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            |  | Guarnición                                   | Ensalada de 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                                   | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          | 14 |    |
| Viernes    | Primero    | Alubias blancas estofadas                    |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            | Segundo    | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)  |  |  |        |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            | Guarnición | Ensalada de lechuga                          |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            | 14       |    |    |
| Semana 3   | Lunes      | Primero                                      | Alubias pintas estofadas                     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Segundo                                      | Tortilla de patata y cebolla horno           |  |        | 5     |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          | 14 |    |
|            | Martes     | Primero                                      | Macarrones sin gluten con salsa de tomate    |  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Segundo                                      | Alubias estofadas con verduritas (ensaladill |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Guarnición                                   | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            | Miércoles  | Primero                                      | Sopa de cocido con fideos sin gluten         |  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Segundo                                      | Cocido completo estofado (garbanzo, terner   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Guarnición                                   | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            | Jueves     | Primero                                      | Arroz con calabaza y calabacín               |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Segundo                                      | Jamonicitos de pollo al ajillo               |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y maíz                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          | 14 |    |
| Viernes    | Primero    | Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil           |  |  |        |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria              |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            | 14       |    |    |
| Semana 4   | Lunes      | Primero                                      | Arroz con salsa de tomate                    |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Segundo                                      | Pechuga de pollo horno/plancha               |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Guarnición                                   | Zanahoria dado salteada                      |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          | 14 |    |
|            | Martes     | Primero                                      | Judías verdes con patatas salteadas          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Segundo                                      | Cinta de lomo a la plancha                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          | 14 |    |
|            | Miércoles  | Primero                                      | Macarrones sin gluten con salsa de tomate    |  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Segundo                                      | Pechuga de pollo horno/plancha               |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Guarnición                                   | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            | Jueves     | Primero                                      | Crema de verduras (menestra)                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Segundo                                      | Tortilla francesa horno                      |  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Guarnición                                   | Tomate aliñado                               |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          | 14 |    |
| Viernes    | Primero    | Alubias pintas estofadas con verduras (tom   |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            | Segundo    | Palometa en salsa de tomate                  |  |  |        |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria              |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            | 14       |    |    |
| Semana 5   | Lunes      | Primero                                      | Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom  |  |        |       |       |         |          |            |            | 9              |      | 11     |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Segundo                                      | Cinta de lomo a la plancha                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          | 14 |    |
|            | Martes     | Primero                                      | Alubias pintas estofadas                     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Segundo                                      | Tortilla de patata y cebolla horno           |  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          |    |    |
|            |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y zanahoria              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |          | 14 |    |
|            | 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 huevo (pasta sin trazas de huevo)

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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

| Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo) |            |   |  |  | 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 | SUIZOS |    |    |
|   |            |   |  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
| Sin huevo (pasta s  | 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                      |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            |   | Guarnición                                   | Patatas dado fritas                            |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Miércoles                                     | Primero                                      | Arroz con salsa de tomate                      |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            |   | Segundo                                      | Garbanzos estofados                            |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            |   | Guarnición                                   | Ensalada de 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 salteado con champiñones        |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            |   | Segundo                                      | Cinta de lomo a la plancha                     |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            |   | Guarnición                                   | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Martes  | Primero                                      | Puré de verduras                               |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            |   | Segundo                                      | Filete de merluza a la plancha                 |   |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            |   | Guarnición                                   | Ensalada de 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 con patatas                 | 1  |   |       |       |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     |         |      |            |        | 14 |    |
|   |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        | 14 |    |
| Viernes   | Primero    | Alubias blancas estofadas                     |  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   | Segundo    | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)   |  |  |   |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   | Guarnición | Ensalada de lechuga                           |  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14     |    |    |
| Semana 3  | Lunes      | Primero                                       | Lentejas estofadas                           | 1  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Segundo                                       | Filete de merluza a la plancha               |  |   |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        | 14 |    |
|   | Martes     | Primero                                       | Macarrones integrales con salsa de tomate    | 1  |   |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |        |    |    |
|   |            | Segundo                                       | Alubias estofadas con verduritas (ensaladill |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Guarnición                                    | -  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   | Miércoles  | Primero                                       | Sopa de cocido con fideos integrales         | 1  |   |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |        |    |    |
|   |            | Segundo                                       | Cocido completo estofado (garbanzo, terner   |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Guarnición                                    | -  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   | Jueves     | Primero                                       | Arroz con calabaza y calabacín               |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Segundo                                       | Jamonicitos de pollo al ajillo               |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y maíz                   |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        | 14 |    |
| Viernes   | Primero    | Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj  |  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil            |  |  |   |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   | Guarnición | Ensalada de 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                                    | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        | 14 |    |
|   | Miércoles  | Primero                                       | Macarrones con salsa de tomate               | 1  |   |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |        |    |    |
|   |            | Segundo                                       | Pechuga de pollo horno/plancha               |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Guarnición                                    | -  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   | Jueves     | Primero                                       | Crema de verdura con picatostes (menestra)   | 1  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Segundo                                       | Escalope de pollo al horno                   |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Guarnición                                    | Tomate aliñado                               |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        | 14 |    |
| Viernes   | Primero    | Alubias pintas estofadas con verduras (tomate |  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   | Segundo    | Palometa en salsa de tomate                   |  |  |   |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14     |    |    |
| Semana 5  | Lunes      | Primero                                       | Macarrones integrales napolitana (salsa torr | 1  |   |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |            |        |    |    |
|   |            | Segundo                                       | Cinta de lomo a la plancha                   |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        | 14 |    |
|   | Martes     | Primero                                       | Lentejas campesinas                          | 1  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Segundo                                       | Pechuga de pollo horno/plancha               |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y zanahoria              |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        | 14 |    |
|   | Miércoles  | Primero                                       | -  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Segundo                                       | -  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Guarnición                                    | -  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   | Jueves     | Primero                                       | -  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Segundo                                       | -  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   |            | Guarnición                                    | -  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
| Viernes   | Primero    | -   |  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   | Segundo    | -   |  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |
|   | Guarnición | -   |  |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |    |    |

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

| Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo cocinado, mayones |           |        |            |  | 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 | SUIETOS |    |    |
| Sin huevo cocinado  | 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                              |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 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 | Ensalada de 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   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Segundo    | Merluza en salsa verde con guisantes           |   |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Guarnición | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   | Semana 2  | Lunes  |            | Primero  | Arroz integral salteado con champiñones   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        |            | Segundo  | Cinta de lomo a la plancha  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        |            | Guarnición                                     | -   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           | Martes |            | Primero  | Puré de verduras  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |
|   |           |        |            | Segundo  | Filete de merluza a la plancha  |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        |            | Guarnición                                     | Ensalada de 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 con patatas                   | 1   |       |       |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
| Viernes   |           |        | Primero    | Alubias blancas estofadas                      |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Segundo    | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)    |   |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga                            |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
| Semana 3  | Lunes     |        | Primero    | Lentejas estofadas                             | 1   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
|   |           |        | Segundo    | Filete de merluza a la plancha                 |   |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
|   |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   | Martes    |        | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate      | 1   |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Segundo    | Alubias estofadas con verduritas (ensaladill   |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Guarnición | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   | Miércoles |        | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1   |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Segundo    | Cocido completo estofado (garbanzo, terner     |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Guarnición | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   | Jueves    |        | Primero    | Arroz con calabaza y calabacín                 |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Segundo    | Jamonicitos de pollo al ajillo                 |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                     |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   | Viernes   |        | Primero    | Potaje de garbanzos estofados (judía, beren]   |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil             |   |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Guarnición | Ensalada de 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 | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   | Miércoles |        | Primero    | Macarrones con salsa de tomate                 | 1   |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Segundo    | Pechuga de pollo horno/plancha                 |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 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    | Alubias pintas estofadas con verduras (tomate  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Segundo    | Palometa en salsa de tomate                    |   |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
| Semana 5  | Lunes     |        | Primero    | Macarrones integrales napolitana (salsa torr   | 1   |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |            | 14      |    |    |
|   |           |        | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   | Martes    |        | Primero    | Lentejas campesinas                            | 1   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Segundo    | Pechuga de pollo horno/plancha                 |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|   |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 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.

## Menú Sin judías verdes

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|--|---|---|
| 01<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo asados en salsa de cítricos (limón)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | 02<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas mixtas con salsa de tomate<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca y pan                | 03<br>Arroz con salsa de tomate<br>Garbanzos estofados<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan integral                        | 04<br>Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | 05<br>Lentejas estofadas con verduras (menestra)<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca y pan   |
| 08<br>Arroz integral a la milanese (guisante, champiñón, carne picada mixta)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan integral                          | 09<br>Puré de verduras<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                        | 10<br>Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria<br>Escalope de pollo al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca y pan integral               | 11<br>Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Boloñesa vegetal con patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan      | 12<br>Alubias blancas estofadas<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur natural y pan                                      |
| 15<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral   | 16<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)<br>-<br>Fruta fresca y pan | 17<br>Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | 18<br>Arroz con calabaza y calabacín<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                   | 19<br>Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan |
| 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Lentejas a la hortelana<br>-<br>Fruta fresca y pan integral  | 23<br>Calabacín con patata hervida<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan       | 24<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Cordón bleu de pollo frito<br>-<br>Fruta fresca y pan integral   | 25<br>Crema de verdura con picatostes (menestra)<br>Tortilla francesa horno<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan                         | 26<br>Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, iudía, zanahoria)<br>Palometa en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan   |
| 29<br>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral             | 30<br>Lentejas campesinas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca 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 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 | ALTRAMUZES | SUIETOS |    |    |
|-------------------|------------|--|--|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|---------|----|----|
|                   |            |  |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
| Sin judías verdes | 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                                      | Albóndigas mixtas con salsa de tomate          | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |         |    | 14 |
|                   |            |  | Guarnición                                   | Patatas dado fritas                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |
|                   |            | Miércoles                                    | Primero                                      | Arroz con salsa de tomate                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            |  | Segundo                                      | Garbanzos estofados                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            |  | Guarnición                                   | Ensalada de 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  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Segundo                                      | Merluza en salsa verde con guisantes         |  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Guarnición                                   | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   | Semana 2   | Lunes  | Primero                                      | Arroz integral a la milanesa (guisante, cham   | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |         | 14 |    |
|                   |            |  | Segundo                                      | Cinta de lomo a la plancha                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            |  | Guarnición                                   | -  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Martes                                       | Primero                                      | Puré de verduras                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            |  | Segundo                                      | Tortilla francesa horno                        |        |       |       | 5       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
| Guarnición        |            |  | Ensalada de 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 con patatas                 | 1  |  |        |       |       |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     |         |      |            | 14      |    |    |
|                   | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
| Viernes           | Primero    | Alubias blancas estofadas                    |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   | Segundo    | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)  |  |  |        |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   | Guarnición | Ensalada de lechuga                          |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
| Semana 3          | Lunes      | Primero                                      | Lentejas estofadas                           | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Segundo                                      | Tortilla de patata y cebolla horno           |  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|                   | Martes     | Primero                                      | Macarrones integrales con salsa de tomate    | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         |    |    |
|                   |            | Segundo                                      | Alubias estofadas con verduritas (ensaladill |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Guarnición                                   | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   | Miércoles  | Primero                                      | Sopa de cocido con fideos integrales         | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         |    |    |
|                   |            | Segundo                                      | Cocido completo estofado (garbanzo, terner   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Guarnición                                   | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   | Jueves     | Primero                                      | Arroz con calabaza y calabacín               |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
| Segundo           |            | Jamonicitos de pollo al ajillo               |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
| Guarnición        |            | Ensalada de lechuga y maíz                   |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
| Viernes           | Primero    | Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil           |  |  |        |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria              |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
| Semana 4          | Lunes      | Primero                                      | Arroz con salsa de tomate                    |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Segundo                                      | Lentejas a la hortelana                      | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Guarnición                                   | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   | Martes     | Primero                                      | Calabacín con patata hervida                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Segundo                                      | Hamburguesa mixta al horno                   | 1  | 2      | 5     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |         | 14 |    |
|                   |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|                   | Miércoles  | Primero                                      | Macarrones con salsa de tomate               | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         |    |    |
|                   |            | Segundo                                      | Cordón bleu de pollo frito                   | 1  | 2      | 5     | 4     | 5       | 6        |            |            |                | 9    |        |         |      |            |         | 14 |    |
|                   |            | Guarnición                                   | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   | Jueves     | Primero                                      | Crema de verdura con picatostes (menestra)   | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
| Segundo           |            | Tortilla francesa horno                      |  |  |        | 5     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
| Guarnición        |            | Tomate aliñado                               |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
| Viernes           | Primero    | Alubias pintas estofadas con verduras (tom   |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   | Segundo    | Palometa en salsa de tomate                  |  |  |        |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria              |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
| Semana 5          | Lunes      | Primero                                      | Macarrones integrales napolitana (salsa torr | 1  |        |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |            |         |    |    |
|                   |            | Segundo                                      | Cinta de lomo a la plancha                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|                   | Martes     | Primero                                      | Lentejas campesinas                          | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Segundo                                      | Tortilla de patata y cebolla horno           |  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|                   |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y zanahoria              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|                   | 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.

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|--|---|---|
| 01<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo asados en salsa de cítricos (limón)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | 02<br>Crema de calabaza<br>Magro con salsa de tomate<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca y pan                             | 03<br>Arroz con salsa de tomate<br>Garbanzos estofados<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur de soja y pan integral                        | 04<br>Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | 05<br>Lentejas estofadas con verduras (menestra)<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca y pan   |
| 08<br>Arroz integral salteado con champiñones<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan integral   | 09<br>Puré de verduras<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                         | 10<br>Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria<br>Escalope de pollo al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca y pan integral               | 11<br>Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Boloñesa vegetal con patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan      | 12<br>Alubias blancas estofadas<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan                                      |
| 15<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral   | 16<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)<br>-<br>Fruta fresca y pan  | 17<br>Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | 18<br>Arroz con calabaza y calabacín<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                   | 19<br>Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur de soja y pan |
| 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Lentejas a la hortelana<br>-<br>Fruta fresca y pan integral  | 23<br>Judías verdes con patatas salteadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan | 24<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan integral                                       | 25<br>Crema de verdura con picatostes (menestra)<br>Tortilla francesa horno<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan                         | 26<br>Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, iudía, zanahoria)<br>Palometa en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur de soja y pan   |
| 29<br>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral             | 30<br>Lentejas campesinas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca 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 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 | HOJIZILA | APDO | ALTRAMUZES | SUIETOS |  |    |    |
|-------------|-----------|--------|------------|--|---|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|----------|------|------------|---------|--|----|----|
|             |           |        |            |  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
| Sin lactosa | 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                      |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | Patatas dado fritas                            |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             | Miércoles |        | Primero    | Arroz con salsa de tomate                      |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Garbanzos estofados                            |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de 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                                       |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Merluza en salsa verde con guisantes           |   |       |       |         |          |            | 4          |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             | Semana 2  | Lunes  |            | Primero  | Arroz integral salteado con champiñones |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        |            | Segundo  | Cinta de lomo a la plancha              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        |            | Guarnición                                     | -                                       |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           | Martes |            | Primero  | Puré de verduras                        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        |            | Segundo  | Tortilla francesa horno                 |       |       |         |          |            |            | 5              |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga y maíz              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
| 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 con patatas                   | 1                                       |       |       |         |          |            |            |                | 8    | 9      | 10       |      |            |         |  |    | 14 |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    | 14 |
| Viernes     |           |        | Primero    | Alubias blancas estofadas                      |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)    |   |       |       |         |          |            | 4          |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga                            |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    | 14 |
| Semana 3    | Lunes     |        | Primero    | Lentejas estofadas                             | 1                                       |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla horno             |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  | 5  |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    | 14 |
|             | Martes    |        | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate      | 1                                       |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |          |      | 11         |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Alubias estofadas con verduritas (ensaladill   |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             | Miércoles |        | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1                                       |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |          |      | 11         |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Cocido completo estofado (garbanzo, terner     |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             | Jueves    |        | Primero    | Arroz con calabaza y calabacín                 |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Jamonicitos de pollo al ajillo                 |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                     |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    | 14 |
|             | Viernes   |        | Primero    | Potaje de garbanzos estofados (judía, beren]   |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil             |   |       |       |         |          |            |            | 4              |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de 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 | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    | 14 |
|             | Miércoles |        | Primero    | Macarrones con salsa de tomate                 | 1                                       |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |          |      | 11         |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Pechuga de pollo horno/plancha                 |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             | Jueves    |        | Primero    | Crema de verdura con picatostes (menestra)     | 1                                       |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Tortilla francesa horno                        |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    | 5  |
|             |           |        | Guarnición | Tomate aliñado                                 |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    | 14 |
|             | Viernes   |        | Primero    | Alubias pintas estofadas con verduras (tomé    |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Palometa en salsa de tomate                    |   |       |       |         |          |            |            | 4              |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    | 14 |
| Semana 5    | Lunes     |        | Primero    | Macarrones integrales napolitana (salsa torr   | 1                                       |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |          | 11   |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    | 14 |
|             | Martes    |        | Primero    | Lentejas campesinas                            | 1                                       |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla horno             |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    | 5  |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    | 14 |
|             | Miércoles |        | Primero    | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             | Jueves    |        | Primero    | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             | Viernes   |        | Primero    | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Segundo    | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |
|             |           |        | Guarnición | -  |   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |          |      |            |         |  |    |    |

## Menú Sin legumbres ni leguminosas

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|---|--|---|---|
| 01<br>Arroz salteado con zanahoria<br>Jamoncitos de pollo asados en salsa de cítricos (limón)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | 02<br>Crema de calabaza<br>Magro con salsa de tomate<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca y pan                               | 03<br>Arroz con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan integral | 04<br>Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | 05<br>Pisto de verduras con patata salteado<br>Filete de merluza a la plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan         |
| 08<br>Arroz integral salteado con champiñones<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan integral  | 09<br>Puré de verduras<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                           | 10<br>Espinacas salteadas con zanahoria<br>Escalope de pollo al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca y pan integral               | 11<br>Arroz salteado con cebolla y maíz<br>Pollo en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan                   | 12<br>Calabacín con patata hervida<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur natural y pan   |
| 15<br>Pisto de verduras salteado<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral                      | 16<br>Arroz con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan                   | 17<br>Sopa de ave con arroz<br>Escalope de pollo al horno<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y pan integral                  | 18<br>Arroz con calabaza y calabacín<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                   | 19<br>Patata y zanahoria al vapor<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan |
| 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Zanahoria salteada<br>Fruta fresca y pan integral                                     | 23<br>Calabacín con patata hervida<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan          | 24<br>Arroz con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan integral                                | 25<br>Crema de zanahoria<br>Tortilla francesa horno<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan   | 26<br>Brócoli en salsa de tomate<br>Palometa en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan         |
| 29<br>Arroz con salsa de tomate<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral                               | 30<br>Pisto de verduras salteado<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan | 01<br>-  | 02<br>-   | 03<br>-   |

# 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 Sin legumbres ni leguminosas

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 | SURTIDOS |  |    |
|--------------------|-----------|------------|--|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|--|----|
|                    |           |            |  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
| Sin legumbres ni l | Semana 1  | Lunes      | Primero  | Arroz salteado con zanahoria                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           |            | Segundo  | Jamonicitos de pollo asados en salsa de cítri |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
|                    |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga y maíz                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    | Martes    | Primero    | Crema de calabaza                              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Magro con salsa de tomate                      |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Patatas dado fritas                            |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate                      |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Pechuga de pollo horno/plancha                 |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Ensalada de 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    | Pisto de verduras con patata salteado          |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Filete de merluza a la plancha                 |   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
| Semana 2           | Lunes     | Primero    | Arroz integral salteado con champiñones        |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | -  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    | Martes    | Primero    | Puré de verduras                               |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Tortilla francesa horno                        |   |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                     |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
|                    | Miércoles | Primero    | Espinacas salteadas con zanahoria              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Escalope de pollo al horno                     |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    | Jueves    | Primero    | Arroz salteado con cebolla y maíz              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
|                    |           | Segundo    | Pollo en salsa de tomate                       |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
|                    | Viernes   | Primero    | Calabacín con patata hervida                   |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)    |   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Ensalada de lechuga                            |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
| Semana 3           | Lunes     | Primero    | Pisto de verduras salteado                     |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla horno             |   |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
|                    | Martes    | Primero    | Arroz con salsa de tomate                      |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Pechuga de pollo horno/plancha                 |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    | Miércoles | Primero    | Sopa de ave con arroz                          |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 12         |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Escalope de pollo al horno                     |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Zanahoria dado salteada                        |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    | Jueves    | Primero    | Arroz con calabaza y calabacín                 |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Jamonicitos de pollo al ajillo                 |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                     |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
|                    | Viernes   | Primero    | Patata y zanahoria al vapor                    |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil             |   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
| Semana 4           | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate                      |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Pechuga de pollo horno/plancha                 |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Zanahoria salteada                             |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    | Martes    | Primero    | Calabacín con patata hervida                   |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
|                    | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate                      |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Pechuga de pollo horno/plancha                 |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | -  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    | Jueves    | Primero    | Crema de zanahoria                             |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Tortilla francesa horno                        |   |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Tomate aliñado                                 |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
|                    | Viernes   | Primero    | Brócoli en salsa de tomate                     |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Palometa en salsa de tomate                    |   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
| Semana 5           | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate                      |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
|                    | Martes    | Primero    | Pisto de verduras salteado                     |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla horno             |   |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  | 14 |
|                    | Miércoles | Primero    | -  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | -  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | -  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    | Jueves    | Primero    | -  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | -  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | -  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    | Viernes   | Primero    | -  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Segundo    | -  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |
|                    |           | Guarnición | -  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |    |

## Menú Sin marisco

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



Huevo



Pescado



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 | HOJINZA | APDO | ALTRAMUCES | SUIETOS |    |    |    |    |
|-------------|-----------|--------|------------|--|--|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|---------|----|----|----|----|
|             |           |        |            |  |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |    |    |
| Sin marisco | 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                              |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 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 | Ensalada de 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 | 1     | 2     | 5       |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |         |    | 14 |    |    |
|             |           |        |            | Segundo  | Cinta de lomo a la plancha                   |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |    | 14 |
|             |           |        |            | Guarnición                                     | -  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |    | 14 |
|             |           | Martes |            | Primero  | Puré de verduras                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             |           |        |            | Segundo  | Tortilla francesa horno                      |       |       | 5       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |    | 14 |
|             |           |        |            | Guarnición                                     | Ensalada de 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 con patatas                   | 1  |       |       |         |          |            |            |                | 8    | 9      | 10      |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
| Viernes     |           |        | Primero    | Alubias blancas estofadas                      |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)    |  |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga                            |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
| Semana 3    | Lunes     |        | Primero    | Lentejas estofadas                             | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla horno             |  |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             | Martes    |        | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate      | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |         |    | 14 |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Alubias estofadas con verduritas (ensaladill   |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             |           |        | Guarnición | -  |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             | Miércoles |        | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |         |    | 14 |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Cocido completo estofado (garbanzo, ternero    |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             |           |        | Guarnición | -  |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             | Jueves    |        | Primero    | Arroz con calabaza y calabacín                 |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Jamonicitos de pollo al ajillo                 |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                     |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             | Viernes   |        | Primero    | Potaje de garbanzos estofados (judía, beren    |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil             |  |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de 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 | Ensalada de lechuga y tomate                   |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             | Miércoles |        | Primero    | Macarrones con salsa de tomate                 | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |         |    | 14 |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Pechuga de pollo horno/plancha                 |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 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    | Alubias pintas estofadas con verduras (tomate  |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Palometa en salsa de tomate                    |  |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
| Semana 5    | Lunes     |        | Primero    | Macarrones integrales napolitana (salsa torr   | 1  |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |         | 14 |    |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             | Martes    |        | Primero    | Lentejas campesinas                            | 1  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |    |
|             |           |        | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla horno             |  |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |    |
|             |           |        | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |  |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 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.

## Menú Sin pescado

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|---|---|--|---|--|
| 01<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo asados en salsa de cítricos (limón)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | 02<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas mixtas con salsa de tomate<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca y pan                 | 03<br>Arroz con salsa de tomate<br>Garbanzos estofados<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan integral                        | 04<br>Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | 05<br>Lentejas estofadas con verduras (menestra)<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan                               |
| 08<br>Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada mixta)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan integral                          | 09<br>Puré de verduras<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                         | 10<br>Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria<br>Escalope de pollo al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca y pan integral               | 11<br>Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Boloñesa vegetal con patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan      | 12<br>Alubias blancas estofadas<br>Pollo en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur natural y pan  |
| 15<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral   | 16<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)<br>-<br>Fruta fresca y pan  | 17<br>Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | 18<br>Arroz con calabaza y calabacín<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                   | 19<br>Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)<br>Revuelto de huevo salteado<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan    |
| 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Lentejas a la hortelana<br>-<br>Fruta fresca y pan integral  | 23<br>Judías verdes con patatas salteadas<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan | 24<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan integral                                       | 25<br>Crema de verdura con picatostes (menestra)<br>Tortilla francesa horno<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan                         | 26<br>Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, iudía, zanahoria)<br>Pollo en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan |
| 29<br>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral             | 30<br>Lentejas campesinas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca 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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

### SEGUNDOS PLATOS



Para cenar puede ser...

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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 | PESECADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | HOJINZA | APDO | ALTRAMUCES | SUIETOS |    |    |    |
|-------------|------------|---|--|---|--------|-------|-------|----------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|---------|----|----|----|
|             |            |   |  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |    |
| Sin pescado | 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                             |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 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                                     | Ensalada de 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                                       | Pechuga de pollo horno/plancha                 |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             |            | Guarnición                                    | Calabacín salteado                             |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             | Semana 2   | Lunes   | Primero  | Arroz integral a la milanesa (guisante, chamf | 1      | 2     | 5     |          |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             |            |   | Segundo  | Cinta de lomo a la plancha                    |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |
|             |            |   | Guarnición                                     | -   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |
|             |            | Martes  | Primero  | Puré de verduras                              |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |
|             |            |   | Segundo  | Tortilla francesa horno                       |        |       | 5     |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |
|             |            |   | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga y maíz                    |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 14 |
|             |            | Miércoles                                     | Primero  | Garbanzos estofados con espinacas y zanaf     |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    | 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 con patatas                  | 1  |   |        |       |       |          |          |            | 8          | 9              | 10   |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
|             | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                  |  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
| Viernes     | Primero    | Alubias blancas estofadas                     |  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
|             | Segundo    | Pollo en salsa de tomate                      |  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
|             | Guarnición | Ensalada de lechuga                           |  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
| Semana 3    | Lunes      | Primero                                       | Lentejas estofadas                             | 1   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
|             |            | Segundo                                       | Tortilla de patata y cebolla horno             |   |        | 5     |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             | Martes     | Primero                                       | Macarrones integrales con salsa de tomate      | 1   |        |       |       |          |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         |    | 14 |    |
|             |            | Segundo                                       | Alubias estofadas con verduritas (ensaladill   |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             |            | Guarnición                                    | -  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             | Miércoles  | Primero                                       | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1   |        |       |       |          |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         |    | 14 |    |
|             |            | Segundo                                       | Cocido completo estofado (garbanzo, terner     |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             |            | Guarnición                                    | -  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
| Jueves      | Primero    | Arroz con calabaza y calabacín                |  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
|             | Segundo    | Jamonicitos de pollo al ajillo                |  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
|             | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                    |  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
| Viernes     | Primero    | Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj  |  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
|             | Segundo    | Revuelto de huevo salteado                    |  |   | 5      |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
|             | Guarnición | Ensalada de 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                                    | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             | Miércoles  | Primero                                       | Macarrones con salsa de tomate                 | 1   |        |       |       |          |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         |    | 14 |    |
|             |            | Segundo                                       | Pechuga de pollo horno/plancha                 |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 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    | Alubias pintas estofadas con verduras (tomate |  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
|             | Segundo    | Pollo en salsa de tomate                      |  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
|             | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |  |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |    |
| Semana 5    | Lunes      | Primero                                       | Macarrones integrales napolitana (salsa torr   | 1   |        |       |       |          |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |            |         | 14 |    |    |
|             |            | Segundo                                       | Cinta de lomo a la plancha                     |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y tomate                   |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             | Martes     | Primero                                       | Lentejas campesinas                            | 1   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             |            | Segundo                                       | Tortilla de patata y cebolla horno             |   |        | 5     |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |    |
|             |            | Guarnición                                    | Ensalada de lechuga y zanahoria                |   |        |       |       |          |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 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   |
|---|---|--|---|---|
| 01<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo asados en salsa de cítricos (limón)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca permitida y pan integral | 02<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas mixtas con salsa de tomate<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca permitida y pan                 | 03<br>Arroz con salsa de tomate<br>Garbanzos estofados<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan integral                                  | 04<br>Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca permitida y pan | 05<br>Lentejas estofadas con verduras (menestra)<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan                                     |
| 08<br>Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada mixta)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan integral                          | 09<br>Puré de verduras<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca permitida y pan                         | 10<br>Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria<br>Escalope de pollo al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca permitida y pan integral               | 11<br>Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Boloñesa vegetal con patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca permitida y pan      | 12<br>Alubias blancas estofadas<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur natural y pan                                      |
| 15<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca permitida y pan integral   | 16<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan  | 17<br>Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan integral | 18<br>Arroz con calabaza y calabacín<br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca permitida y pan                   | 19<br>Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan |
| 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Lentejas a la hortelana<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan integral  | 23<br>Judías verdes con patatas salteadas<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca permitida y pan | 24<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Cordón bleu de pollo frito<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan integral   | 25<br>Crema de verdura con picatostes (menestra)<br>Tortilla francesa horno<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca permitida y pan                         | 26<br>Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, iudía, zanahoria)<br>Palometa en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan   |
| 29<br>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca permitida y pan integral             | 30<br>Lentejas campesinas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin piña

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 | SUIETOS |    |    |
|----------|------------|--|--|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|---------|----|----|
|          |            |  |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
| Sin piña | 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                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 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                                   | Ensalada de 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   | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          |            |  | Segundo                                      | Cinta de lomo a la plancha                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |
|          |            |  | Guarnición                                   | -  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |
|          |            | Martes                                       | Primero                                      | Puré de verduras                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |
|          |            |  | Segundo                                      | Tortilla francesa horno                        |        |       |       | 5       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |
|          |            |  | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y maíz                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |
|          |            | Miércoles                                    | Primero                                      | Garbanzos estofados con espinacas y zanaf      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 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 con patatas                 | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                | 8    | 9      | 10      |      |            |         | 14 |    |
|          |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
| Viernes  | Primero    | Alubias blancas estofadas                    |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
|          | Segundo    | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)  |  |  |        |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
|          | Guarnición | Ensalada de lechuga                          |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
| Semana 3 | Lunes      | Primero                                      | Lentejas estofadas                           | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
|          |            | Segundo                                      | Tortilla de patata y cebolla horno           |  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
|          |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          | Martes     | Primero                                      | Macarrones integrales con salsa de tomate    | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         | 14 |    |
|          |            | Segundo                                      | Alubias estofadas con verduritas (ensaladill |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          |            | Guarnición                                   | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          | Miércoles  | Primero                                      | Sopa de cocido con fideos integrales         | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         | 14 |    |
|          |            | Segundo                                      | Cocido completo estofado (garbanzo, terner   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          |            | Guarnición                                   | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          | Jueves     | Primero                                      | Arroz con calabaza y calabacín               |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          |            | Segundo                                      | Jamonicitos de pollo al ajillo               |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y maíz                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
| Viernes  | Primero    | Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
|          | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil           |  |  |        |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
|          | Guarnición | Ensalada de 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                                   | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          | Miércoles  | Primero                                      | Macarrones con salsa de tomate               | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         | 14 |    |
|          |            | Segundo                                      | Cordón bleu de pollo frito                   | 1  | 2      | 5     | 4     | 5       | 6        |            |            |                | 9    |        |         |      |            |         | 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    | Alubias pintas estofadas con verduras (tom   |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
|          | Segundo    | Palometa en salsa de tomate                  |  |  |        |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
|          | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria              |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14      |    |    |
| Semana 5 | Lunes      | Primero                                      | Macarrones integrales napolitana (salsa torr | 1  |        |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |            | 14      |    |    |
|          |            | Segundo                                      | Cinta de lomo a la plancha                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y tomate                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          | Martes     | Primero                                      | Lentejas campesinas                          | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          |            | Segundo                                      | Tortilla de patata y cebolla horno           |  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|          |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga y zanahoria              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 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   |
|---|---|---|---|---|
| 01<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral              | 02<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas mixtas con salsa de tomate<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca y pan                 | 03<br>Arroz con salsa de tomate<br>Garbanzos estofados<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan integral   | 04<br>Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón)<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | 05<br>Lentejas estofadas con verduras (menestra)<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca y pan   |
| 08<br>Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada mixta)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan integral              | 09<br>Puré de verduras<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                         | 10<br>Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria<br>Filete de merluza a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca y pan integral  | 11<br>Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Boloñesa vegetal con patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan      | 12<br>Alubias blancas estofadas<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur natural y pan                                      |
| 15<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral                               | 16<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)<br>-<br>Fruta fresca y pan  | 17<br>Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)<br>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | 18<br>Arroz con calabaza y calabacín<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan                  | 19<br>Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria)<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan |
| 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Lentejas a la hortelana<br>-<br>Fruta fresca y pan integral  | 23<br>Judías verdes con patatas salteadas<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan | 24<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la plancha<br>-<br>Fruta fresca y pan integral  | 25<br>Crema de verdura con picatostes (menestra)<br>Tortilla francesa horno<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan                         | 26<br>Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, iudía, zanahoria)<br>Palometa en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur natural y pan   |
| 29<br>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | 30<br>Lentejas campesinas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca 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



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



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



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 | HOJISZA | APDO | ALTRAMUCES | SUIETOS |    |    |
|-----------|-----------|------------|--|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|---------|----|----|
|           |           |            |  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
| Sin pollo | Semana 1  | Lunes      | Primero  | Macarrones integrales con salsa de tomate    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |         |    |    |
|           |           |            | Segundo  | Filete de merluza a la plancha               |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga y maíz                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    | 14 |
|           | Martes    | Primero    | Crema de calabaza                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | Albóndigas mixtas con salsa de tomate          | 1  | 2      | 5     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |         | 14 |    |
|           |           | Guarnición | Patatas dado fritas                            |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|           | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate                      |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | Garbanzos estofados                            |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | Ensalada de 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, cham | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |         | 14 |    |
|           |           |            | Segundo  | Cinta de lomo a la plancha                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           |            | Guarnición                                     | -  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Martes     | Primero  | Puré de verduras                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           |            | Segundo  | Tortilla francesa horno                      |        |       |       | 5       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           |            | Guarnición                                     | Ensalada de 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 con patatas                   | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                | 8    | 9      | 10      |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
| Viernes   |           | Primero    | Alubias blancas estofadas                      |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)    |  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | Ensalada de lechuga                            |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
| Semana 3  | Lunes     | Primero    | Lentejas estofadas                             | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla horno             |  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|           | Martes    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate      | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | Alubias estofadas con verduritas (ensaladill   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           | Miércoles | Primero    | Sopa de verduras con fideos integrales (judí   | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   | 12         |         | 14 |    |
|           |           | Segundo    | Garbanzos estofados con verduras (judía, to    |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           | Jueves    | Primero    | Arroz con calabaza y calabacín                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | Filete de merluza a la plancha                 |  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz                     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|           | Viernes   | Primero    | Potaje de garbanzos estofados (judía, beren    |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil             |  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | Ensalada de 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      | 5     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |         | 14 |    |
|           |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|           | Miércoles | Primero    | Macarrones con salsa de tomate                 | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | Filete de merluza a la plancha                 |  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           | Jueves    | Primero    | Crema de verdura con picatostes (menestra)     | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | Tortilla francesa horno                        |  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | Tomate aliñado                                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|           | Viernes   | Primero    | Alubias pintas estofadas con verduras (tom     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | Palometa en salsa de tomate                    |  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
| Semana 5  | Lunes     | Primero    | Macarrones integrales napolitana (salsa torr   | 1  |        |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        | 11      |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|           | Martes    | Primero    | Lentejas campesinas                            | 1  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla horno             |  |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         | 14 |    |
|           | Miércoles | Primero    | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           | Jueves    | Primero    | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           | Viernes   | Primero    | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Segundo    | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |
|           |           | Guarnición | -  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |         |    |    |