

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	HOJINZA	APDO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom									9		11						
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
		Martes	Primero	Alubias pintas estofadas																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
	Miércoles	Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
		Primero	Paella de verduras (menestra)																		
	Jueves	Segundo	Alubias blancas estofadas																		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas guisadas																	
			Segundo	Muslitos de pollo al horno con hierbas prove																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																	14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
	Sin gluten	Semana 2	Lunes	Guarnición	-																
Primero				Menestra de verduras con patatas salteadas																	14
Segundo				Tortilla de patata y calabacín horno					5												
Martes			Guarnición	Lechuga y tomate																	14
			Primero	Crema de verduras																	
Miércoles		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9							
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																		
		Guarnición	-																		
Semana 3		Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
Sin gluten	Semana 3	Lunes	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
			Primero	Crema de verduras (menestra)																	
			Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebc																	
		Martes	Guarnición	-																	
			Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9						
	Miércoles	Segundo	Pollo en salsa de tomate																		
		Guarnición	Lechuga y remolacha																	14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno											5							
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo																		
	Sin gluten	Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga																14
				Primero	Alubias pintas estofadas																
				Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno											5					
Miércoles			Guarnición	Lechuga y maíz																	14
			Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9						
Jueves		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																		
		Guarnición	-																		
		Primero	Arroz con salsa de tomate																		
Viernes		Segundo	Alubias blancas con calabaza																		
		Guarnición	-																		
Sin gluten		Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras																
				Segundo	Merluza en salsa de puerros					4											
				Guarnición	Ensalada de lechuga																14
			Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas																
				Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno											5					
	Jueves	Guarnición	Lechuga y maíz																	14	
		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9							
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																		
	Sin gluten	Semana 5	Lunes	Guarnición	-																
				Primero	Arroz con salsa de tomate																
				Segundo	Alubias blancas con calabaza																
			Miércoles	Guarnición	-																
				Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Jueves	Segundo	Alubias blancas con calabaza																	
			Guarnición	-																	
Primero			Arroz con salsa de tomate																		
Viernes		Segundo	Alubias blancas con calabaza																		
		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
04 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas campesinas Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	06 Paella de verduras (menestra) Alubias blancas estofadas - Fruta fresca y pan integral	07 Patatas guisadas Muslitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	08 Crema de calabacín Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan
11 Lentejas estofadas con verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	12 Crema de verduras Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	13 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	14 Judías verdes con patatas salteadas Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur natural y pan
18 Crema de verdura con picatostes (menestra) Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	19 Macarrones integrales con salsa de tomate Boloñesa vegetal con patatas Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	20 Alubias blancas estofadas Filete de cerdo horno/plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	21 Arroz salteado con zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	22 Lentejas campesinas Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón) - Yogur natural y pan
25 Judías verdes salteadas al ajillo Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	26 Lentejas estofadas Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	27 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate Alubias blancas con calabaza - Fruta fresca y pan	29 Crema de verduras Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



Verdura



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Martes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Alubias blancas estofadas																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																	
		Segundo	Muslitos de pollo al horno con hierbas prove																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Martes	Primero	Crema de verduras																	
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1																
		Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebc																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	Lechuga y remolacha																	14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Jueves	Primero	Arroz salteado con zanahoria																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Merluza cocida a la gallega (patata, pimentó					4												
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y maíz																	14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias blancas con calabaza																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras																	
		Segundo	Merluza en salsa de puerros					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	SULFITOS		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Sin huevo cocinado	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Martes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Alubias blancas estofadas																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																	
		Segundo	Muslitos de pollo al horno con hierbas prove																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																14	
Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Martes	Primero	Crema de verduras																	
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)																	
		Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebc																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales gratinados	1	2	5							9			11				
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con zanahoria																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Merluza cocida a la gallega (patata, pimentó					4												
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias blancas con calabaza																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras																	
		Segundo	Merluza en salsa de puerros					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin judías verdes

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin judías verdes	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa ton	1															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
			Segundo	Alubias blancas estofadas																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con calabacín y zanahoria																
	Segundo		Muslitos de pollo al horno con hierbas prove																	
	Guarnición		Lechuga y tomate																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5												
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																
			Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																
Guarnición			Lechuga y zanahoria																14	
Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Acelgas con patatas salteadas																	
	Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
	Segundo	Pizza de jamón york al horno	1	2	5							9						14		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria con picatostes	1																
		Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebc																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales gratinados	1	2	5							9			11				
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	5							9							
Segundo		Jamoncitos de pollo al ajillo																		
Guarnición		Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
	Segundo	Merluza cocida a la gallega (patata, pimentó					4													
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Calabacín salteado																	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1										9		11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
Segundo		Alubias blancas con calabaza																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																		
	Segundo	Merluza en salsa de puerros					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Pisto de verduras salteado Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con calabacín y zanahoria Muslitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Espinacas con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas salteadas Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur natural y pan
18	19	20	21	22
Crema de zanahoria Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con cebolla y maíz Pollo en salsa de tomate Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Brócoli en salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pisto de verduras salteado Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón) - Yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Calabacín salteado Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Espinacas con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin legumbres ni l	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate															
	Martes	Primero	Pisto de verduras salteado																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Calabaza salteada																
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con calabacín y zanahoria																
		Segundo	Muslitos de pollo al horno con hierbas prove																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas con salsa de tomate																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Martes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12		
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, ceb																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz																14
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Brócoli en salsa de tomate																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Arroz salteado con zanahoria																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Pisto de verduras salteado																
		Segundo	Merluza cocida a la gallega (patata, pimentó					4											
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Calabacín salteado																
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Espinacas con salsa de tomate																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5													
		Guarnición	Lechuga y maíz																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Calabaza salteada																
	Viernes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																
		Segundo	Merluza en salsa de puerros					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

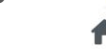
PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Martes		Primero	Lentejas campesinas	1																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Miércoles		Primero	Paella de verduras (menestra)																	
			Segundo	Alubias blancas estofadas																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Patatas guisadas																	
			Segundo	Muslitos de pollo al horno con hierbas prove																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													
			Guarnición	-																	
Sin marisco	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5														
			Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Martes		Primero	Crema de verduras																	
			Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
Sin marisco	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1																
			Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebc																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	Macarrones integrales gratinados	1	2	5						9			11					
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1						8	9	10								
			Guarnición	Lechuga y remolacha																	14
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
			Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Jueves		Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	5						9								
			Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes		Primero	Lentejas campesinas	1																
			Segundo	Merluza cocida a la gallega (patata, pimentó				4													
			Guarnición	-																	
Sin marisco	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
			Segundo	Escalope de pollo al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes		Primero	Lentejas estofadas	1																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5														
			Guarnición	Lechuga y maíz																	14
	Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9			11					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate																	
			Segundo	Alubias blancas con calabaza																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Crema de verduras																	
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Sin marisco	Semana 5	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
>	>
Pasta/Arroz	Verdura
>	>
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
>	>
Pescado	Huevo carne
>	>
Legumbres	Verdura Huevo
>	>
carne	Huevo Pescado
.....	
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
		Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
	Segundo		Alubias blancas estofadas																		
	Guarnición		-																		
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																		
		Segundo	Muslitos de pollo al horno con hierbas prove																		
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
			Guarnición	Lechuga y tomate																	14
		Martes	Primero	Crema de verduras																	
			Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11					
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																			
	Guarnición	-																			
Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																			
	Segundo	Revuelto de huevo salteado				5															
	Guarnición	Ensalada de lechuga																	14		
Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																			
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
	Guarnición	Ensalada de tomate																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1																	
		Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebc																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales gratinados	1	2	5							9			11					
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10							
		Guarnición	Lechuga y remolacha																	14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																		
Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno				5															
Guarnición		Lechuga y tomate																	14		
Jueves	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	5							9									
	Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga																	14		
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																		
	Segundo	Revuelto de huevo salteado				5															
	Guarnición	Patatas a la gallega (pimentón)																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
		Segundo	Escalope de pollo al horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas	1																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5														
		Guarnición	Lechuga y maíz																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11					
Segundo		Cocido completo estofado (garbanzo, terner																			
Guarnición		-																			
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																			
	Segundo	Alubias blancas con calabaza																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	Crema de verduras																			
	Segundo	Revuelto de huevo salteado				5															
	Guarnición	Ensalada de lechuga																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
Segundo		-																			
Guarnición		-																			
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	>
 Pasta/Arroz	>
 Legumbres	>
	 Pasta/Arroz  Verdura  Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	>
 Pescado	>
 Legumbres	>
 carne	>
	 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	SULFITOS		
Sin piña	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)																
			Segundo	Alubias blancas estofadas																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Patatas guisadas																
	Segundo		Muslitos de pollo al horno con hierbas prove																	
	Guarnición		Lechuga y tomate																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5												
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Crema de verduras																
			Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																
Guarnición			Lechuga y zanahoria																14	
Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
	Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
	Segundo	Pizza de jamón york al horno	1	2	5							9						14		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1																
		Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebc																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales gratinados	1	2	5							9			11				
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	5							9							
Segundo		Jamoncitos de pollo al ajillo																		
Guarnición		Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
	Segundo	Merluza cocida a la gallega (patata, pimentó					4													
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
Segundo		Alubias blancas con calabaza																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	Crema de verduras																		
	Segundo	Merluza en salsa de puerros					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	06 Paella de verduras (menestra) Alubias blancas estofadas - Fruta fresca y pan integral	07 Patatas guisadas Revuelto de huevo salteado Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	08 Crema de calabacín Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan
11 Lentejas estofadas con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	12 Crema de verduras Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	13 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	14 Judías verdes con patatas salteadas Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con salsa de tomate Pizza de jamón york al horno - Yogur natural y pan
18 Crema de verdura con picatostes (menestra) Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	19 Macarrones integrales gratinados Boloñesa vegetal con patatas Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	20 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	21 Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	22 Lentejas campesinas Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón) - Yogur natural y pan
25 Judías verdes salteadas al ajillo Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	26 Lentejas estofadas Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	27 Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate Alubias blancas con calabaza - Fruta fresca y pan	29 Crema de verduras Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 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	HOSTILIA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pollo	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Martes		Primero	Lentejas campesinas	1													
Segundo			Tortilla de patata y cebolla horno			5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
	Miércoles		Primero	Paella de verduras (menestra)														
Segundo			Alubias blancas estofadas															
		Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Patatas guisadas														
Segundo			Revuelto de huevo salteado			5												
		Guarnición	Lechuga y tomate															14
	Viernes		Primero	Crema de calabacín														
Segundo			Merluza en salsa verde con guisantes				4											
		Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													
Segundo			Tortilla de patata y calabacín horno			5												
		Guarnición	Lechuga y tomate															14
	Martes		Primero	Crema de verduras														
Segundo			Alubias estofadas con verduritas (ensaladill:															
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
	Miércoles		Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	5									12		
Segundo			Garbanzos estofados con verduras (judía, to															
		Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
Segundo			Salmón al horno con ajo y perejil				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Viernes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
Segundo			Pizza de jamón york al horno		1	2	5					9						
		Guarnición	-															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1													
Segundo			Ragout de ternera con patatas (tomate, cebc															
		Guarnición	-															
	Martes		Primero	Macarrones integrales gratinados	1	2	5					9			11			
Segundo			Boloñesa vegetal con patatas		1						8	9	10					
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas														
Segundo			Tortilla de patata y cebolla horno			5												
		Guarnición	Lechuga y tomate															14
	Jueves		Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	5					9						
Segundo			Filete de cerdo horno/plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Viernes		Primero	Lentejas campesinas	1													
Segundo			Merluza cocida a la gallega (patata, pimentó				4											
		Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
Segundo			Filete de merluza a la plancha				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Martes		Primero	Lentejas estofadas	1													
Segundo			Tortilla de patata y calabacín horno			5												
		Guarnición	Lechuga y maíz															14
	Miércoles		Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1							9			11	12		14
Segundo			Garbanzos estofados con verduras (judía, to															
		Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate														
Segundo			Alubias blancas con calabaza															
		Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Crema de verduras														
Segundo			Merluza en salsa de puerros				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
Segundo			-															
		Guarnición	-															
	Martes		Primero	-														
Segundo			-															
		Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	-														
Segundo			-															
		Guarnición	-															
	Jueves		Primero	-														
Segundo			-															
		Guarnición	-															
	Viernes		Primero	-														
Segundo			-															
		Guarnición	-															