

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|--|
| <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p> | <p>MARTES DÍA 23 DE JUNIO ¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</p>  | | | |
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| Guiso de lentejas con calabaza Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco | Crema de verduras y hortalizas Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan integral | Patatas guisadas con magro Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco | Macarrones integrales salteados con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral | Arroz salteado con champiñones (champiñones, cebolla, ajo, laurel) Filete de merluza a la plancha / al horno Maíz dulce salteado Yogur y pan blanco |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| Espirales al pomodoro con aceituna negra Guiso de lentejas con calabaza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco | Crema de coliflor Filete de contramuslo de pollo al horno Patatas dado fritas Fruta fresca y pan integral | Guiso de alubias blancas con patatas y verduras Abadejo a la plancha / horno Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco | <p>FESTIVO LOCAL DÍA DE LA VIRGEN DE LA CAPILLA</p>  | Sopa casera de verduras con garbanzos Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Magro de cerdo horneado en salsa Puré de patata Fruta fresca y pan blanco | Crema de lentejas y manzana Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan integral | Espaguetis integrales con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco | Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento) Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco |
| 22 | | | | |
| Patatas guisadas con pollo Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco | | | | |

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 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 | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | | |
|------------|------------|--|--|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SIN HUEVO | Semana 1 | Lunes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con eneldo | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Martes | Primero | Guiso de alubias blancas con patatas y verd | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha / al horno | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa casera de ave con fideos | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | 1,4 |
| | | | Segundo | Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Judías verdes salteadas al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Segundo | | Guiso de garbanzos con patatas y verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Guarnición | | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Viernes | Primero | Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha / horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Puré de patata | | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | 1,4 | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas con calabaza | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha / horno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 1,4 |
| | | Miércoles | Primero | Patatas guisadas con magro | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno / plancha | | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | Jueves | Primero | Macarrones integrales salteados con pollo y | 1 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 1,4 |
| | Segundo | | Cinta de lomo a la plancha / horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Viernes | Primero | Arroz salteado con champiñones (champiño | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Filete de merluza a la plancha / al horno | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Maíz dulce salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Espirales al pomodoro con aceituna negra | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 1,4 | |
| | | | Segundo | Guiso de lentejas con calabaza | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | Martes | Primero | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado fritas | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Guiso de alubias blancas con patatas y verd | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Segundo | Abadejo a la plancha / horno | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | | Merluza en salsa (tomate, pimiento, cebolla, | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | | Ensalada de lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Viernes | Primero | Sopa casera de verduras con garbanzos | | | | | | | | | | | | | 12 | | | | 1,4 | |
| | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados con finas hierba | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo horneado en salsa | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Puré de patata | | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | 1,4 |
| | | Martes | Primero | Crema de lentejas y manzana | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Guarnición | | | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Miércoles | | Primero | Espaguetis integrales con tomate | 1 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 1,4 | |
| | | Segundo | Merluza en salsa verde con guisantes | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| Jueves | | Primero | Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Segundo | Salteado de garbanzos con calabacín, pimie | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| Viernes | Primero | Crema de calabaza (calabaza, patata, zanaf | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | Segundo | Bacalao al horno / plancha | | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | | Segundo | Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, c | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Martes | Primero | Espaguetis integrales con salsa de tomate | 1 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 1,4 | |
| | | Segundo | Filete de pechuga de pavo al horno / planch | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Miércoles | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha / horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Segundo | | Guiso de garbanzos con patatas y verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| Guarnición | | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 1,4 | | |