

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			01 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	02 Espaguetis integrales aglio-olio Limanda al horno / plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
05 Guiso de lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa de manzana Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco	06 Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo salteado Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan integral	07 Macarrones integrales a la italiana Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Yogur de soja y pan blanco	08 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	09 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	14 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan blanco	15 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco
19 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz caldoso con pollo Revuelto de huevo salteado Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	21 Espaguetis integrales a la italiana Filete de bacaladilla al horno Lechuga y remolacha Yogur de soja y pan blanco	22 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca y pan integral	23 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan blanco
26 Macarrones integrales a la italiana Merluza en salsa de pimientos Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco	27 Arroz a la cazuela con magro sin guisantes Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	28 Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Yogur de soja y pan blanco	29 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral	30 Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Ensalada de lechuga y pepino 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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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 PLV

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APRO	ALTRAMUCHES	SULTROS	
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva)															
			Segundo	Merluza al horno gratinada con alioli			5	4					9						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva)															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															14
			Guarnición	Patata al vapor															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, ajo, aceite de oliva)															14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento, ajo, aceite de oliva)															
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva)															14
	Segundo		Tortilla francesa				5											14	
	Guarnición		Lechuga y tomate fresco																
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio		1								9		11				
		Segundo	Limanda al horno / plancha					4											
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz		1													
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9					14
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro															14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				5											
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino															14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana		1								9		11			14
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)		1								9		11			14
			Guarnición	-															14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, zanahoria, patata, ajo, aceite de oliva)															14
	Segundo		Cinta de lomo a la plancha / horno																
	Guarnición		Patatas dado al horno																
	Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
		Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, zanahoria, patata, ajo, aceite de oliva)															14
			Segundo	Coditos con atún		1			4				9		11				
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva)															
			Segundo	Merluza en salsa (tomate, pimiento, cebolla, ajo, aceite de oliva)															14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva)															14
	Segundo		Tortilla de patata y calabacín				5											14	
	Guarnición		Lechuga y tomate fresco																
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales		1								9		11	12		14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo													12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				5											
Guarnición			Ensalada de zanahoria y maíz dulce															14	
Miércoles		Primero	Espaguetis integrales a la italiana		1								9		11			14	
		Segundo	Filete de bacaladilla al horno					4											
		Guarnición	Lechuga y remolacha															14	
Jueves		Primero	Puchero hortelano de garbanzos															14	
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria, ajo, aceite de oliva)															14		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
	Guarnición	Patata al vapor															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la italiana		1								9		11				
		Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes																
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, patata, ajo, aceite de oliva)		1														
		Guarnición	-															14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva)															14	
Segundo		Tortilla francesa				5											14		
Guarnición		Tomate fresco aliñado con orégano																	
Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																	
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha																	
Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14		