

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 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Filete de pechuga de pavo al horno / plancha 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 Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan integral	07 Macarrones integrales a la italiana Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Yogur 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 y pan blanco	15 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Filete de merluza a la plancha / al horno 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 Abadejo a la plancha / horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz caldoso con pollo Filete de pechuga de pavo al horno / plancha 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 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, - Fruta fresca y pan integral	28 Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Yogur y pan blanco	29 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Filete de pechuga de pavo al horno / plancha 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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	NOSTIZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS
Sin huevo (pastas)	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c					4										
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji															14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (to															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															
			Guarnición	Patata al vapor															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb															14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi															
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju	2								9				12		14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch															
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		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	Filete de pechuga de pavo al horno / planch															
			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	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,															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 (judia verde,															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 hierb.																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																
		Segundo	Merluza en salsa (tomate, pimienta, cebolla																
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (to															14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno						4										
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12	14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1					4									14	
		Segundo	Abadejo a la plancha / horno					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14		
	Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo														12		
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																
		Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce															14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1									9			11			
		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, zanal															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, z	1															
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju	2									9				12	14		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																	
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano															14		
Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate																	
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/pla																	
Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14		