

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (VERANO) manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.				
			10	11
			Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan integral	Guiso de patatas con choco Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
14	15	16	17	18
Pisto de verduras hortelano Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos con salsa de tomate y atún - Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Pechuga de pollo salteada al ajillo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Filete de magra al horno / plancha Patata al vapor Fruta fresca y pan blanco
21	22	23	24	25
Paella de pollo Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Guiso de lentejas con verduras (patata, tomate, zanahoria, cebolla, pimiento) Abadejo en salsa de tomate Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas - Yogur y pan blanco	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Meloso de garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco
28	29	30		
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Yogur 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



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Fruta



Fruta

Fruta

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBANO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SUMITOS
Sin huevo (pastas sin trazas de huevo)	Semana 1	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)	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno													14	
			Guarnición	Patatas dado al horno													14	
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía)		2							9			12	14	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		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	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, zanahoria)													14	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, zanahoria)													14	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria)	1													
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con ajo y albahaca	1								9		11	12		
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, carne)														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco					5								14	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9				14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria)	1													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Martes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate)														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha													14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)													14	
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y atún	1			4					9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (torpedo)													14	
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12	14	
			Segundo	Filete de magra al horno / plancha														
			Guarnición	Patata al vapor													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patata, tomate)	1												14	
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce													14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)													14	
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas													14	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate)	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, carne)														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (torpedo)													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata al vapor													14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)													14	
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía)		2							9			12	14	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			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	

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