

LUNES

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
(PRIMAVERA / VERANO):
MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN,
SANDIA

La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada

01

Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)

Lomo asado con salsa de verduras

Patatas provenzal con ajo y tomillo

Fruta fresca y pan blanco

08

Guiso de lentejas con zanahoria
(zanahoria, tomate, cebolla, pimiento)

Tortilla de patata y cebolla horno

Tomate fresco aliñado con oregano

Fruta fresca y pan blanco

15

Macarrones integrales con atún
Guisantes salteados con ajitos y huevo cocido

Lechuga y maíz dulce

Fruta fresca y pan blanco

22

Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)

Tortilla francesa

Menestra de verduras salteadas

Fruta fresca y pan blanco

MARTES



JUEVES DÍA 18 DE JUNIO
JORNADA FIN DE CURSO

02

Guiso de alubias blancas con verduras

Taquitos de atún en salsa de tomate

Lechuga y zanahoria

Yogur de soja y pan integral

09

Crema de verduras y hortalizas

Pollo salteado al ajillo

Lechuga y aceitunas

Fruta fresca y pan integral

16

Paella de pollo

Lenguadina empanada

Calabacín salteado

Yogur de soja y pan integral

23

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)

Cinta de lomo a la plancha / horno

Patatas fritas

Fruta fresca y pan integral

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES DÍA 24 DE JUNIO
NOS VAMOS DE:



03

Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)

Revuelto de huevo salteado

Lechuga y maíz dulce

Fruta fresca y pan blanco

10

Espirales salteados con ajo y albahaca

Limanda al horno / plancha

Lechuga y maíz dulce

Fruta fresca y pan blanco

17

Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)

Muslos de pollo al horno

Patatas cocidas

Fruta fresca y pan blanco

JUEVES

04

Salmorejo casero con picadillo de jamón serrano y huevo

Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento)

Fruta fresca y pan integral

11

FESTIVO LOCAL



18

Patatas guisadas con pollo

Cinta de lomo a la plancha / horno
Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)

Fruta fresca y pan integral

VIERNES

05

Macarrones integrales con salsa de tomate

Merluza al horno con salsa de limón

Zanahoria salteada

Fruta fresca y pan blanco

12

Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento)

Abadejo en salsa verde con guisantes

Fruta fresca y pan blanco

19

Guiso de lentejas con verduras

Revuelto de huevo y calabacín

Tomate fresco aliñado con oregano

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...



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



Pescado



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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA		SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria,	1															1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
			Segundo	Tortilla francesa				3												1,4
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																1,4
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4
			Guarnición	Patatas fritas																1,4
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																1,4
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pl																1,4
			Guarnición	Calabacín salteado																1,4
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, cebi																1,4
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																1,4
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																1,4
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																1,4
			Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate					4											1,4
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																1,4
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																1,4
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												1,4
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																1,4
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de jamón ser	1			3												1,4
			Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c																1,4
			Guarnición		0															1,4
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			1,4
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1				4											1,4
			Guarnición	Zanahoria salteada																1,4
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria,	1															1,4
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												1,4
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																1,4
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																1,4
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																1,4
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con ajo y albahaca	1									9			11	12		1,4
			Segundo	Limanda al horno / plancha					4											1,4
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																1,4
		Jueves	Primero	Brócoli salteado																1,4
			Segundo	Filete de magra al horno / plancha																1,4
			Guarnición	Patata panadera al horno																1,4
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tom																1,4
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes					4											1,4
			Guarnición		0															1,4
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con atún		1			4					9			11			1,4
			Segundo	Guisantes salteados con ajitos y huevo cocid				3												1,4
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																1,4
		Martes	Primero	Paella de pollo																1,4
			Segundo	Lenguadina empanada	1			3	4											1,4
			Guarnición	Calabacín salteado																1,4
		Miércoles	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe																1,4
			Segundo	Muslos de pollo al horno																1,4
			Guarnición	Patatas cocidas																1,4
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4
			Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																1,4
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															1,4
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3												1,4
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																1,4
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																1,4
			Segundo	Tortilla francesa				3												1,4
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas																1,4
		Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4
			Guarnición	Patatas fritas																1,4
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																1,4
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi																1,4
			Guarnición	Patatas cocidas																1,4
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom																1,4

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