

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 Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan integral	11 Salmorejo casero con picadillo de huevo Contramuslo de pollo al estilo moruno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
14 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, pimienta, zanahoria) Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	15 Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral	16 Espaguetis integrales en salsa de queso Limanda al horno / plancha Lechuga y maíz dulce Yogur y pan blanco	17 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Gallo pedro con infusión de ajo y perejil Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	18 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
21 Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta roja) Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	22 Arroz hortelano con salsa de soja (calabacín, pimienta, zanahoria, maíz) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan integral	23 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos con salsa de tomate y atún - Yogur y pan blanco	24 Puchero hortelano de alubias blancas Pechuga de pollo salteada al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	25 Sopa de ave con fideos integrales Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimienta, zanahoria) Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco
28 Paella de pollo Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	29 Guiso de lentejas con verduras (patata, tomate, zanahoria, cebolla, pimienta) Abadejo a la andaluza frito Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas - 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.

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 frutos secos, bacalao, sa

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin frutos secos, t	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14	
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo													12			
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz																
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1									9		11				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4												
			Guarnición	Lechuga, remolacha y brotes de soja										9						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	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Patatas dado fritas																
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate																
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes																
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3							9						14
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2								9			12			14
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata,	1	2	3							9		11				14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1		3							9						14
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno												11				
			Guarnición	Patatas fritas																
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,															14	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras (cebolla																14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3							9						14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebol																14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3							9	10	11	12			14
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4												
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																
			Segundo	Gallo pedro con infusión de ajo y perejil				4												
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, ze																14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja											9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14
		Martes	Primero	Arroz hortelano con salsa de soja (calabacín	1	2	3							9		11	12			14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach																14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb																14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y atún	1			4						9		11				
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de alubias blancas																14
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo																
			Guarnición	Calabaza salteada																
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9		11	12			14
			Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate,	1	2	3							9						14
			Guarnición	Patatas dado fritas																
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de pollo																
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3													14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas																14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patata, tom	1															14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4												
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal																14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas																14
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3							9	10	11	12			
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca y	1	2	3							9						14
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1									9		11				
			Segundo	Muslitos de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14