

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 Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca y pan integral Kcal: 683,804 prot (g): 34,519 lip (g): 25,621 hc (g): 72,544	11 Salmorejo casero con picadillo de huevo Contramuslo de pollo al estilo moruno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 641,912 prot (g): 27,91 lip (g): 27,313 hc (g): 67,016
14 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lomo de cerdo fresco al estilo riojano Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 555,191 prot (g): 27,282 lip (g): 18,769 hc (g): 64,766	15 Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo y champiñones Lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral Kcal: 738,682 prot (g): 31,317 lip (g): 34,184 hc (g): 70,813	16 Espaguetis integrales en salsa de queso Fajitas con soja, tomate y verduras Yogur y pan blanco Kcal: 778,542 prot (g): 35,455 lip (g): 27,796 hc (g): 93,182	17 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral Kcal: 611,747 prot (g): 22,572 lip (g): 19,107 hc (g): 84,851	18 Guiso de patatas con choco San jacobito de york y queso Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 632,65 prot (g): 14,577 lip (g): 26,104 hc (g): 79,42
21 Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 609,506 prot (g): 22,8 lip (g): 20,305 hc (g): 76,214	22 Arroz tres delicias casero (york, huevo, maíz) Merluza en salsa verde con guisantes Lechuga, remolacha y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 584,957 prot (g): 25,711 lip (g): 14,15 hc (g): 86,403	23 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Yogur y pan blanco Kcal: 670,468 prot (g): 30,581 lip (g): 17,702 hc (g): 94,536	24 Puchero hortelano de alubias blancas Pollo salteado al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 613,146 prot (g): 32,294 lip (g): 18,928 hc (g): 69,98	25 Sopa de fideos integrales con caldo casero Albóndigas en salsa española Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 634,117 prot (g): 19,485 lip (g): 26,142 hc (g): 75,705
28 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillón, gambas y almejas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 668,805 prot (g): 23,717 lip (g): 26,278 hc (g): 81,719	29 Lentejas guisadas con verduras Abadejo a la andaluza frito Zanahoria rallada y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 592,196 prot (g): 33,117 lip (g): 14,941 hc (g): 75,93	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas Yogur y pan blanco Kcal: 562,492 prot (g): 30,812 lip (g): 19,255 hc (g): 63,688		

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 Basal

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	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	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	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					8	9					
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz														
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla 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	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														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														
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía)		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata)	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														19
		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 de cerdo fresco al estilo riojano	1													
			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	Lechuga, tomate fresco y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Fajitas con soja, tomate y verduras	1							8	9	10				
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, carne)														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco						5								14
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito (carne)	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias casero (york, huevo, maíz)	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de alubias blancas														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Calabaza salteada														
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, judía	1	2	3	4	5	6			9					19
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													19
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate)	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14