

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 Calabacín al horno 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 hortalizas (patata, calabaza, zanahoria y calabacín) Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, pimiento, zanahoria) Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	15 Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan integral	16 Espaguetis integrales en salsa de queso Fajitas con boloñesa de soja - Yogur y pan blanco	17 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Zanahorias salteadas Fruta fresca y pan integral	18 Guiso de patatas con choco San jacob de york y queso Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco
21 Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y Tortilla de patata y cebolla Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	22 Arroz tres delicias Merluza en salsa verde con guisantes Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral	23 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Yogur y pan blanco	24 Alubias blancas guisadas con verduras Pechuga de pollo salteada al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	25 Sopa de fideos integrales con caldo casero Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco
28 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	29 Lentejas guisadas con verduras Abadejo a la andaluza frito Zanahoria baby al vapor 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.

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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin verduras de hoja larga (Esf)

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	SUMITOS
Sin verduras de ho	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		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 a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	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	-														
		Miércoles	Primero	Garbanzos guisados con verduras														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			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín al horno														
		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 hortalizas (patata, calabaza, zana														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 tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2	3					8	9	10				
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Zanahorias salteadas														
		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	Calabacín salteado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados coi	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo														
			Guarnición	Calabaza salteada														
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, r	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana														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	Espaguetis integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14