

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate	Sopa de picadillo	Judías verdes salteadas con jamón york	Potaje de garbanzos
Calamares a la andaluza	Huevos fritos	Albóndigas en salsa verde	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas (oregano, tomillo y pimienta)	Rodaja de merluza rebozada
Lechuga, maíz y aceitunas	Patatas fritas	0	Manzana asada	Lechuga y zanahoria
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca
Kcal: 608,1 prot (g): 32,104 lip (g): 16,025 hc (g): 77,719	Kcal: 726,686 prot (g): 19,739 lip (g): 27,285 hc (g): 97,335	Kcal: 647,175 prot (g): 27,933 lip (g): 23,55 hc (g): 77,295	Kcal: 349,186 prot (g): 11,757 lip (g): 7,378 hc (g): 55,829	Kcal: 691,325 prot (g): 26,833 lip (g): 22,847 hc (g): 87,953
09	10	11	12	13
Arroz con verduras y pollo	Alubias pintas con calabaza y patata	Crema de hortalizas	Sopa de cocido con fideos	Macarrones con tomate
San jacob de york	Hamburguesa a la plancha	Ternera de mar	Salchichas a la plancha	Tortilla de patata
Ensalada mixta	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Patatas fritas	Lechuga, tomate y zanahoria
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca
Kcal: 796,154 prot (g): 33,517 lip (g): 27,938 hc (g): 101,799	Kcal: 683,828 prot (g): 26,035 lip (g): 20,658 hc (g): 71,16	Kcal: 429,848 prot (g): 22,408 lip (g): 11,279 hc (g): 55,766	Kcal: 698,865 prot (g): 26,443 lip (g): 33,918 hc (g): 69,375	Kcal: 666,384 prot (g): 23,338 lip (g): 23,66 hc (g): 86,212
16	17	18	19	20
		Macarrones integrales al queso	Garbanzos con calabaza y repollo	Arroz con salsa de tomate
		Varitas de merluza	Albóndigas de ternera con tomate	Tortilla francesa
		Ensalada	Patatas fritas	Lechuga, tomate y zanahoria
		Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca
		Kcal: 799,583 prot (g): 43,525 lip (g): 31,131 hc (g): 83,231	Kcal: 877,563 prot (g): 35,136 lip (g): 39,839 hc (g): 85,85	Kcal: 557,339 prot (g): 19,523 lip (g): 15,405 hc (g): 87,047
23	24	25	26	27
Espirales integrales con tomate y queso	Crema de calabaza	Patatas estofadas con verduras	Sopa de cocido con fideos	Paella mixta
Filete de merluza empanado	Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo a la plancha	Filete ruso	Cazón a la romana
Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga, tomate y cebolla	Lechuga y zanahoria	Patatas fritas	Lechuga, tomate y pepino
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca
Kcal: 675,673 prot (g): 22,683 lip (g): 21,569 hc (g): 94,215	Kcal: 526,498 prot (g): 13,592 lip (g): 18,693 hc (g): 70,086	Kcal: 617,226 prot (g): 33,549 lip (g): 20,086 hc (g): 70,664	Kcal: 682,235 prot (g): 25,778 lip (g): 25,785 hc (g): 79,725	Kcal: 750,35 prot (g): 28,599 lip (g): 23,569 hc (g): 103,495
02	03	04	05	06
				

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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 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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Calamares a la andaluza	1				5								14			
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14		
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Huevos fritos			3													
			Guarnición	Patatas fritas																
		Miércoles	Primero	Sopa de picadillo	1	2	3						9		11	12		14		
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3						9					14		
			Guarnición	0																
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb																
			Guarnición	Manzana asada																
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos														14		
			Segundo	Rodaja de merluza rebozada	1	2	3	4	5	6			9					14		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras y pollo																
			Segundo	San jacob de york	1	2	3						9					14		
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14		
		Martes	Primero	Alubias pintas con calabaza y patata																
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14		
			Guarnición	Ensalada de tomate														14		
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas														14		
			Segundo	Ternera de mar				4										14		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14		
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11					
			Segundo	Salchichas a la plancha	1	2	3						9					14		
			Guarnición	Patatas fritas																
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11					
			Segundo	Tortilla de patata			3											14		
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14		
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras																
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14		
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14		
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Rodaja de merluza rebozada	1	2	3	4	5	6			9					14		
			Guarnición	Tomate aliñado														14		
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales al queso	1	2	3						9	10	11	12				
			Segundo	Filete de pollo al horno																
			Guarnición	Calabacín asado																
		Jueves	Primero	Garbanzos con calabaza y repollo														14		
			Segundo	Albóndigas de ternera con tomate	1	2	3						9					14		
			Guarnición	Patatas fritas																
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Tortilla francesa																
			Guarnición	Lechuga, tomate y zanahoria														14		
	Semana 4	Lunes	Primero	Espirales integrales con tomate y queso	1	2								9		11				
			Segundo	Filete de merluza empanado	1	2	3	4	5	6			9					14		
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14		
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Lechuga, tomate y cebolla														14		
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras														14		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14		
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11					
			Segundo	Filete ruso	1	2	3	4	5	6			9					14		
			Guarnición	Patatas fritas																
		Viernes	Primero	Paella mixta					5	6								14		
			Segundo	Cazón a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14		
			Guarnición	Lechuga, tomate y pepino														14		
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza con picatostes	1													14		
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha	1	2	3						9					14		
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha														14		
		Martes	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3						9					14		
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1			4						10	11			14		
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14		
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3									12		14		
			Segundo	Albóndigas en salsa verde	1	2	3						9					14		
			Guarnición	0																
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos.

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYCES	SULFITOS
					1	2	3						9	10	11	12		14
		Viernes	Primero	Coditos al queso														
			Segundo	Tortilla de patata														14
			Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas														14