

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Garbanzos con repollo	Alubias blancas estofadas	Sopa de ave con arroz	Arroz meloso con verduras	Crema de zanahoria
Pechuga de pavo al horno	Filete de pollo al horno	Garbanzos con verduras	Filete de ternera a la plancha	Ternera de mar
Patatas a lo pobre	Ensalada de tomate	Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate
Pan y fruta fresca	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Pan y fruta fresca
11	12	13	14	15
Arroz integral con verduras	Patatas estofadas con verduras	Lentejas estofadas	Crema de calabaza y zanahoria	Garbanzos guisados
Lomo asado al horno	Guisantes al horno	Jamonicitos de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Bacalao a la andaluza
Lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de zanahoria	Arroz integral con salsa de tomate	Alubias blancas estofadas	Patatas estofadas con verduras	Sopa de verduras con arroz
Meloso de garbanzos	Bacalao al horno	Pollo al ajillo	Filete de ternera a la plancha	Cazón al horno
Ensalada de lechuga	Patatas asadas	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas con verduras	Crema de hortalizas	Brócoli salteado con zanahoria	Garbanzos con patatas	Arroz con carne y verduras(pisto)
Jamonicitos de pollo al horno	Lomo asado al horno	Judías verdes al ajillo	Filete de pollo al horno	Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga	Patatas asadas	Lechuga y aceitunas	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



Verdura



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, soja, ni fr secos

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	MOHAIJA	APIO	ALTRAMUICES	SUELTOS	
Sin huevo, soja, ni	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos con repollo														14	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															14
			Guarnición	Patatas a lo pobre															
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																14
		Segundo	Filete de pollo al horno																14
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14
		Segundo	Garbanzos con verduras																14
		Guarnición	Lechuga y maíz																14
	Jueves	Primero	Arroz meloso con verduras																14
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Ternera de mar					4											14
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras															14	
		Segundo	Lomo asado al horno															14	
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras																14
		Segundo	Guisantes al horno																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																14
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria																14
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Primero	Garbanzos guisados																14
		Segundo	Bacalao a la andaluza	1				4											14
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															14	
		Segundo	Meloso de garbanzos															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																14
		Segundo	Bacalao al horno					4											14
		Guarnición	Patatas asadas																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																14
		Segundo	Pollo al ajillo																14
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																14
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																14
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Sopa de verduras con arroz														12		14
		Segundo	Cazón al horno					4											14
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Crema de hortalizas																14
		Segundo	Lomo asado al horno																14
		Guarnición	Patatas asadas																14
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																14
		Segundo	Judías verdes al ajillo																14
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Jueves	Primero	Garbanzos con patatas																14
		Segundo	Filete de pollo al horno																14
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Primero	Arroz con carne y verduras(pisto)																14
		Segundo	Salmón a la plancha					4											14
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Lentejas a la jardinera	1															14
		Segundo	Merluza con tomate y cebolla					4											14
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras																14
		Segundo	Garbanzos con patatas																14
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Jueves	Primero	Guiso de patatas con calamar						5										14
		Segundo	Pollo a las finas hierbas																14
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14
		Guarnición	Lechuga y tomate																14

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