

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Crema de calabaza	Lentejas a la jardinera	Arroz integral con salsa de tomate	Patatas con choco	Sopa de fideos
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de calabacín	Garbanzos estofados	Pollo a las finas hierbas	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	Tomate aliñado	Lechuga y aceitunas	Patata panadera al horno	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
Kcal: 529,768 prot (g): 30,911 lip (g): 19,905 hc (g): 53,199	Kcal: 614,703 prot (g): 28,872 lip (g): 22,079 hc (g): 67,907	Kcal: 709,066 prot (g): 24,335 lip (g): 18,94 hc (g): 103,448	Kcal: 699,524 prot (g): 40,033 lip (g): 23,378 hc (g): 76,379	Kcal: 442,918 prot (g): 24,266 lip (g): 9,032 hc (g): 63,008
08	09	10	11	12
Macarrones integrales boloñesa	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras	Lentejas campesinas	Crema de zanahoria
Meloso de garbanzos	Tortilla francesa	Skipper de merluza	Lomo asado al horno	Ragout de pollo
Lechuga y tomate	Ensalada de tomate	Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Patatas asadas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 745,246 prot (g): 25,535 lip (g): 17,7 hc (g): 113,269	Kcal: 565,368 prot (g): 26,157 lip (g): 16,61 hc (g): 71,879	Kcal: 686,696 prot (g): 24,806 lip (g): 23,296 hc (g): 92,487	Kcal: 658,458 prot (g): 41,838 lip (g): 20,807 hc (g): 68,776	Kcal: 667,586 prot (g): 29,806 lip (g): 19,448 hc (g): 87,406
15	16	17	18	19
Cocido de garbanzos	Paella de verduras	Crema de calabacín	Judías verdes con patatas salteadas	Macarrones integrales con salsa de tomate
Cazón al limón	Tortilla de patata	Albóndigas de ternera al horno	Pechuga de pollo al horno	Salchichas a la plancha
Lechuga y aceitunas	Ensalada de tomate	Patatas asadas	Ensalada de lechuga	Lechuga y aceitunas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Postre especial y pan
Kcal: 775,568 prot (g): 40,524 lip (g): 32,544 hc (g): 73,212	Kcal: 673,363 prot (g): 21,593 lip (g): 23,451 hc (g): 89,849	Kcal: 690,643 prot (g): 26,393 lip (g): 32,074 hc (g): 69,647	Kcal: 505,498 prot (g): 34,708 lip (g): 13,378 hc (g): 55,294	Kcal: 836,876 prot (g): 25,943 lip (g): 40,298 hc (g): 90,456
22	23	24	25	26
				
29	30	01	02	03

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														SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES		
Basal	Semana 1	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	Tortilla de calabacín			3											14	
			Guarnición	Tomate aliñado														14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														14	
			Segundo	Garbanzos estofados														14	
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14	
		Jueves	Primero	Patatas con choco	1	2	3	4	5	6					12			14	
			Segundo	Pollo a las finas hierbas														14	
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
		Viernes	Primero	Sopa de fideos	1	2	3						9		11	12		14	
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales boloñesa	1	2	3						9		11			14	
			Segundo	Meloso de garbanzos														14	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Skipper de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	Lechuga y maíz														14	
		Jueves	Primero	Lentejas campesinas	1													14	
			Segundo	Lomo asado al horno														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14	
			Segundo	Ragout de pollo	1													14	
			Guarnición	Patatas asadas														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Cocido de garbanzos	1	2	3						9					14	
			Segundo	Cazón al limón				4										14	
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14	
		Martes	Primero	Paella de verduras														14	
			Segundo	Tortilla de patata			3											14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Albóndigas de ternera al horno	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas asadas														14	
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate										9				14	
			Segundo	Salchichas a la plancha														14	
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Merluza al limón				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Crema de verduras														14	
			Segundo	Pollo guisado														14	
			Guarnición	Patatas asadas														14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con pollo y verduras														14	
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
Jueves		Primero	Judías verdes con patatas al ajoarriero														14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14		
		Guarnición	Lechuga y tomate														14		
Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11			14	
		Segundo	Lasaña de tofu y hortalizas	1	2	3				7	8	9	10	11	12			14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Garbanzos con repollo														14		
		Segundo	Pechuga de pavo a la plancha	1	2	3						9					14		
		Guarnición	Patatas a lo pobre														14		
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														14		
		Segundo	Tortilla francesa			3											14		
		Guarnición	Ensalada de tomate														14		
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate										9				14		
		Segundo	Lasaña vegetal con garbanzos	1	2	3					8	9	10	11	12			14	
		Guarnición	Lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Arroz meloso con verduras															14	
		Segundo	Albóndigas de ternera al horno	1	2	3							9					14	
		Segundo	Ensalada de lechuga															14	

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	ALTRAMUZES	SULTOS
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Ternera de mar				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14