



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Sopa de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas	Guiso de lentejas con verduras	Espaguetis al pesto	Crema de calabaza, puerro y boniato
Lomo de cerdo en salsa con patatas	Merluza a la vizcaína	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	Revuelto de huevo y patatas	Lenguadina empanada
Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate aliñado con oregano
Kcal: 525,988 prot (g): 33,789 lip (g): 17,01 hc (g): 56,579	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral
	Kcal: 604,652 prot (g): 29,36 lip (g): 17,355 hc (g): 80,878	Kcal: 553,94 prot (g): 35,293 lip (g): 18,996 hc (g): 56,317	Kcal: 577,833 prot (g): 18,412 lip (g): 24,282 hc (g): 68,947	Kcal: 531,01 prot (g): 29,696 lip (g): 16,831 hc (g): 61,805
10	11	12	13	14
Arroz con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con verduras	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)	Cocido andaluz	Sopa de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido
San jacob de york y queso	Tortilla de patata y cebolla	Pollo al curry	Salmón al horno con eneldo	Hamburguesa mixta al horno / plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Cous cous	Ensalada de lechuga y remolacha	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tomate, pimienta roja y verde, cebolla)
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 440,654 prot (g): 6,888 lip (g): 22,444 hc (g): 49,328	Kcal: 619,1 prot (g): 24,511 lip (g): 20,46 hc (g): 75,348	Kcal: 556,897 prot (g): 26,977 lip (g): 19,979 hc (g): 63,276	Kcal: 705,465 prot (g): 38,63 lip (g): 29,306 hc (g): 66,222	Kcal: 531,366 prot (g): 31,807 lip (g): 18,564 hc (g): 54,518
17	18	19	20	21
Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con calabaza	Patatas guisadas con pollo	Tallarines con verduras y jamón york	Arroz salteado con champiñones
Lomo de cerdo en salsa de manzana	Contramuslo de pollo al horno / plancha	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Abadejo a la andaluza
Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Maíz salteado	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 566,404 prot (g): 26,255 lip (g): 20,655 hc (g): 65,04	Kcal: 649,924 prot (g): 43,055 lip (g): 26,085 hc (g): 57,057	Kcal: 663,623 prot (g): 25,401 lip (g): 29,968 hc (g): 69	Kcal: 618,462 prot (g): 30,137 lip (g): 21,178 hc (g): 78,908	Kcal: 508,197 prot (g): 22,843 lip (g): 12,24 hc (g): 74,829
24	25	26	27	28
Coditos napolitana	Crema de calabaza y zanahoria	Guiso de garbanzos con verduras	Arroz con salsa de tomate casera	Alubias blancas guisadas con chorizo
Croquetas de jamón	Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimienta, zanahoria)	Revuelto de huevo y queso fundido	Merluza en salsa de naranja	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado fritas	Tomate aliñado con oregano	Ensalada de lechuga y maíz	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 584,259 prot (g): 16,631 lip (g): 18,655 hc (g): 87,198	Kcal: 596,166 prot (g): 22,502 lip (g): 26,231 hc (g): 64,265	Kcal: 618,587 prot (g): 31,808 lip (g): 28,185 hc (g): 54,656	Kcal: 317,104 prot (g): 21,374 lip (g): 8,998 hc (g): 36,432	Kcal: 721,43 prot (g): 35,761 lip (g): 35,169 hc (g): 57,97

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

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTAJA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Espirales a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Abadejo en salsa verde														
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo														14
			Segundo	Escalope de cerdo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria,														
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casero y oré	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con fideos, pollo y huevo c	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa con patatas														14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	3						9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4										
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc														14
			Segundo	Pollo al curry											11			
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Jueves	Primero	Cocido andaluz														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de picadillo con fideos, pollo y huevo c	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, toma														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Tallarines con verduras y jamón york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas a la española (albóndigas, ceboll	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa de naranja	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														