

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)	 FESTIVO	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit,	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))		Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan integral		Yogur o manzana y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	 Cocido de garbanzos (arroz, codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla		Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Escalope de pollo empanado frito	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	 Lechuga y pepino		
Plátano y pan	Manzana golden y pan integral	Melón o helado de sabores y pan		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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...



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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	FESTIVO														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			5											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, e														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, e														
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (torr									9					
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			5	4										
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, o	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		5											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	#¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
	Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Martes	Primero	S.p														
			Segundo	G.														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	#¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
	Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Martes	Primero	G.														
			Segundo	Postre														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa encebollada(cebolla, aceite)		Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	FESTIVO	Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan sin gluten	Plátano y pan sin gluten	Manzana golden y pan sin gluten		Yogur o manzana y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...)
Abadejo al horno	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan sin gluten	Melón y pan sin gluten	Pera conferencia y pan sin gluten	Plátano y pan sin gluten	Yogur o manzana y pan sin gluten
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	 Lechuga y pepino		
Plátano y pan sin gluten	Manzana golden y pan sin gluten	Melón y pan sin gluten		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado



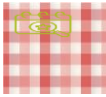
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien															14
			Segundo	Palometa encebollada(cebolla, aceite)				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Semana 2	Jueves	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	FESTIVO															
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			5												
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
		Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a															14
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Semana 3	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla										9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor															
			Segundo	Dorado al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebi															
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah															14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			5	4					9							
		Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
Semana 5	Jueves	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Viernes	Primero	#¡REF!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Lunes	Primero	#¡REF!																
		Segundo	#¡REF!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Martes	Primero	G.																
		Segundo	Postre																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan	 FESTIVO	Macarrones sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Melón y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Maíz salteado Manzana golden y pan integral	Espaguetis sin soja napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Lechuga y pepino Melón y pan	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
22	23	24	25	26
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre,rebozados

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	SULFITOS
Sin legumbre, rebo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria)														
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, cebolla)														
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo, cebolla)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	FESTIVO														
		Viernes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate frito	1										11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			5											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, ajo														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo)	1										11	12		14
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tortilla)														
		Viernes	Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
			Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
		Semana 3	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líquido, calabacín)			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)														14
	Semana 4	Lunes	Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata)			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
			Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, cebolla)														
		Martes	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Maíz salteado														
			Primero	Espaguetis sin soja napolitana(tomate natural)	1										11			
		Miércoles	Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde)														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
			Primero	0														
		Jueves	Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Primero	#¡VALOR!														
		Viernes	Segundo	#¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
	Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Martes	Primero	S.p														
			Segundo	G.														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	#¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
	Semana 6	Lunes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Martes	Primero	G.														
			Segundo	Postre														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan	 FESTIVO	Macarrones sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Melón y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Maíz salteado Manzana golden y pan integral	Espaguetis sin soja napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Lechuga y pepino Melón y pan	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
22	23	24	25	26
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana,pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad,garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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

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

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre,soja, cacahuete,

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 CÁSCABA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin legumbre,soja, Semana 1	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanal																
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
		Martes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo, o	1				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
		Jueves	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	FESTIVO																
		Viernes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate frito	1												11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite				3												
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a															14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, polli	1												11	12		14
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
			Guarnición	-																
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
			Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor															
		Segundo		Dorado al horno						4										
		Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc															14
Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata								3										14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Martes	Primero		Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																	
	Segundo		Merluza al horno con infusión de ajo y perejil						4											
	Guarnición		Maíz salteado																	
Miércoles	Primero		Espaguetis sin soja napolitana(tomate natur	1													11			
	Segundo		Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																	
	Guarnición		Lechuga y pepino																14	
Jueves	Primero		0																	
	Segundo		0																	
	Guarnición		VACACIONES DE VERANO																	
Viernes	Primero		#¡VALOR!																	
	Segundo		#¡VALOR!																	
	Guarnición		VACACIONES DE VERANO																	
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Primero	S.p																	
		Segundo	G.																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Miércoles	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	#¡VALOR!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Primero	G.																	
		Segundo	Postre																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))		Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	FESTIVO	Lechuga y pepino
Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan	Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan		Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan	Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan	Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Escalope de pollo empanado frito		
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	 Lechuga y pepino	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan	Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			
Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA				

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



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nuez, castaña, sandía, melón

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	CRUSTACEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin nuez, castaña, Semana 1	Lunes	Primero	Segundo	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
				Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
				Guarnición														14
	Martes	Primero	Segundo	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)														14
				Pollo en salsa con champiñones(champiñón)														
				Guarnición														
	Miércoles	Primero	Segundo	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien														14
				Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4										14
				Guarnición														14
	Jueves	Primero	Segundo	0														
				0														
				Guarnición														
	Viernes	Primero	Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
				Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
				Guarnición														14
Semana 2	Lunes	Primero	Segundo	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a				4										14
				Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1													14
				Guarnición														14
	Martes	Primero	Segundo	0	1								9		11			
				0														
				Guarnición														
	Miércoles	Primero	Segundo	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
				Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)														14
				Guarnición														14
	Jueves	Primero	Segundo	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
				Dorado al horno				4										
				Guarnición														14
	Viernes	Primero	Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1													
				Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			3											
				Guarnición														14
Semana 3	Lunes	Primero	Segundo	Menestra de verduras salteadas														
				Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
				Guarnición														14
	Martes	Primero	Segundo	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan														14
				Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3	4				9						
				Guarnición														
	Miércoles	Primero	Segundo	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1								9		11			
				Escalope de pollo empanado frito	1		3											
				Guarnición														14
	Jueves	Primero	Segundo	0														
				0														
				Guarnición														
	Viernes	Primero	Segundo	VACACIONES DE VERANO														
				#¡REF!														
				Guarnición														
Semana 4	Martes	Primero	Segundo	VACACIONES DE VERANO														
				S.p														
				G.														
	Miércoles	Primero	Segundo	VACACIONES DE VERANO														
				0														
				0														
	Jueves	Primero	Segundo	VACACIONES DE VERANO														
				0														
				0														
	Viernes	Primero	Segundo	VACACIONES DE VERANO														
				#¡VALOR!														
				#¡VALOR!														
				Guarnición														
Semana 5	Lunes	Primero	Segundo	VACACIONES DE VERANO														
				#¡REF!														
				#¡REF!														
	Martes	Primero	Segundo	VACACIONES DE VERANO														
				G.														
				Postre														
	Miércoles	Primero	Segundo	VACACIONES DE VERANO														
				-														
				-														
	Jueves	Primero	Segundo	Vacaciones de verano														
				-														
				-														
	Viernes	Primero	Segundo	Vacaciones de verano														
				-														
				-														
				Guarnición														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan	 FESTIVO	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Melón y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito Lechuga y pepino Melón y pan	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
22	23	24	25	26
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO			Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad,garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

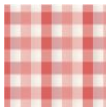


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nuez

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
Sin nuez	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)													
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía													14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón													
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien													14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14
		Jueves	Primero	0													
			Segundo	0													
			Guarnición	FESTIVO													
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11		
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			5										
			Guarnición	Lechuga y pepino													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a													14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1								9		11		
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2						9					14
			Guarnición	-													
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria													
			Guarnición	Patata panadera al horno													14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor													
			Segundo	Dorado al horno				4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1												
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			5										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a													
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14
		Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan													14
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			5	4				9					
			Guarnición	Maíz salteado													
		Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1							9			11		
			Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		5										
			Guarnición	Lechuga y pepino													14
		Jueves	Primero	0													
			Segundo	0													
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO													
		Viernes	Primero	#¡VALOR!													
			Segundo	#¡VALOR!													
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO													
	Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!													
			Segundo	#¡REF!													
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO													
		Martes	Primero	S.p													
			Segundo	G.													
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO													
		Miércoles	Primero	0													
			Segundo	0													
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO													
		Jueves	Primero	0													
			Segundo	0													
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO													
		Viernes	Primero	#¡VALOR!													
			Segundo	#¡VALOR!													
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO													
	Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!													
			Segundo	#¡REF!													
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO													
		Martes	Primero	G.													
			Segundo	Postre													
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO													
		Miércoles	Primero	-													
			Segundo	-													
			Guarnición	Vacaciones de verano													
		Jueves	Primero	-													
			Segundo	-													
			Guarnición	Vacaciones de verano													
		Viernes	Primero	-													
			Segundo	-													
			Guarnición	Vacaciones de verano													

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))	FESTIVO	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan integral		Yogur de soja o manzana y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	Garbanzos estofados con patata y pollo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur de soja o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	 Lechuga y pepino		
Plátano y pan	Manzana golden y pan integral	Melón y pan		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SILFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien'														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
	Semana 2	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(toi														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a														
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah														14
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
	Semana 4	Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1								9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Viernes	Primero	#¡¡VALOR!														
			Segundo	#¡¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
	Semana 5	Lunes	Primero	#¡¡REF!														
			Segundo	#¡¡REF!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Martes	Primero	S.p														
			Segundo	G.														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
	Semana 6	Viernes	Primero	#¡¡VALOR!														
			Segundo	#¡¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Lunes	Primero	#¡¡REF!														
			Segundo	#¡¡REF!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Martes	Primero	G.														
			Segundo	Postre														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 7	Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Sábado	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))		Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	FESTIVO	Lechuga y pepino
Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan	Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan integral	Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan		Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan	Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan integral	Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan	Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan integral	Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Escalope de pollo empanado frito	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	 Lechuga y pepino		
Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan	Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan integral	Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



Legumbres



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, fruta pelo ,me

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS	
Sin frutos secos, fr	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien															14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
	Jueves	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	FESTIVO																
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9			11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite				5											
			Guarnición	Lechuga y pepino															
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a					4										14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
		Segundo	0																
		Guarnición	FESTIVO																
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9			11			
	Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite				5													
	Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a						4										14
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1					4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Segundo	0																
		Guarnición	FESTIVO																
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet			1							9			11		
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll				2						9					14
Guarnición			-																
Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																
		Segundo	Dorado al horno						4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal				5													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Martes		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana															14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n				5		4				9						
		Guarnición	Maíz salteado																
Miércoles		Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1									9			11			
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1			5												
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
Jueves	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Semana 4	Martes	Segundo	#¡REF!															
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
			Primero	S.p															
Segundo		G.																	
Guarnición		VACACIONES DE VERANO																	
Miércoles		Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Jueves		Primero	0																
	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																
		Segundo	#¡REF!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Martes	Primero	G.																
		Segundo	Postre																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	Vacaciones de verano																	