

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 ALERGIAS 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat, tortilla francesa casera (huevo líquido, aceite)) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas (menestra, aceite) Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros (cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry (pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa (mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo) Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite)) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon (huevo líq, bacon, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Caballa a la siciliana (tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	 Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos Zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo Yogur y manzana y pan
Día del celíaco 18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones (champiñones, cebolla, Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano))  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patata, pimiento, cebolla, Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo)) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aceite) Pollo al ajillo (aceite, ajo, perejil...) Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	 Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo) Pollo de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) Tortilla de patata casera (huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón (limón, cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	 Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos Zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, cebolla)) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y manzana y pan

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...

 Para cenar puede ser...

 Verdura	>	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>	 Verdura
 Legumbres	>	 Verdura <input type="radio"/>  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Para cenar puede ser...


 Huevo	>	 carne <input type="radio"/>  Pescado
 Pescado	>	 Huevo <input type="radio"/>  carne
 Legumbres	>	 Verdura <input type="radio"/>  Huevo
 carne	>	 Huevo <input type="radio"/>  Pescado

 Fruta	<input type="radio"/>	 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patate)															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite)																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11					14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9							14	
		Guarnición	0																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	FESTIVO																14	
Basal	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1								9		11			14		
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			5												14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite)																14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tor																14	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate n														11		14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n				5	4				9							14	
		Guarnición	Maíz salteado																14	
Basal	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														14		
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie															14	
			Guarnición	0															14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon					5				9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c																14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11					14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9							14	
		Guarnición	0																14	
Basal	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñon														14		
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat					4										14	
			Guarnición	Zanahoria salteada																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patate)																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat					5											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,l																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																14	
		Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñ	1	2	5						9		11					14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1								9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Basal	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14		
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, patate)					5										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c	1				4											14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Miércoles	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11					14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9							14	
		Guarnición	0																14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • 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 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan	Brócoli salteado con zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
Día del celiaco	19	20	21	22
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan	Crema de puerro y zanahoria Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Brócoli salteado Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo) Alubias pintas salteadas con arroz Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no fruta pelo) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Tritilla francesa casera (huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros (cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry (pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa (mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pavo asado con tomate y cebolla - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Caballa a la siciliana (tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo, puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y manzana y pan
Día del celíaco	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones (cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla) Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) Tortilla de patata casera (huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón (limón, cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo, puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo


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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14			
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
			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, col, pollo y																	14
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5														
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																		
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	FESTIVO																		
		Guarnición	Festivo																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa i	1									9		11					
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			5														
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
Miércoles		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan																	14	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc																	14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Viernes		Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na													11					
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			5		4						9							
		Guarnición	Maíz salteado																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14		
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																		
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14	
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce																	14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1												11	12			14	
		Segundo	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj						4												
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14		
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, p																	14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aci																		
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa i	1										9		11					
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zar	1										9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14	
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ci	1				4													
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Miércoles		Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1												11	12			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14	
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																		
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	

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

Menú Sin frutos secos, fruta pelo ,melón



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 ALERGIAS 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
Día del celiaco	19	20	21	22
18				
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no fruta pelo, melón) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan

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



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, fruta pelo ,m					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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS	
Sin frutos secos, fr	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1										9		11			14	
	Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2									9					14	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc																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	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	FESTIVO																	
	Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3													14	
Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
	Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
Guarnición	Patatas al vapor																	14	
	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan																14	
	Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4											14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																14	
	Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate n													11				
	Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3		4						9					14	
Guarnición	Maíz salteado																		
	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc																14	
	Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie																	
Guarnición	-																		
	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14	
	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
	Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon			3								9					14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci																14	
	Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4											14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1										9		11			14	
	Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2									9					14	
Guarnición	-																		
	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																	
	Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat					4												
Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3													14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i																14	
	Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																	
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñ	1	2	3								9		11			14	
	Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1										9					14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14	
	Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3														
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
	Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c	1				4											14	
Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1										9		11			14	
	Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2									9					14	
Guarnición	-																		
	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
	Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4											14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	

Menú Sin frutos secos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • 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 ALERGIAS 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur y manzana y pan
Día del celiaco	19	20	21	22
18				
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y manzana y pan

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 frutos 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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes		Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1							9		11				14	
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2						9							14
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc														14	
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
	Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	FESTIVO															
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit															
	Martes		Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
			Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
	Miércoles		Guarnición	Patatas al vapor														14	
			Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan															14
			Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,															
	Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14	
			Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb															14
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)															
	Viernes		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
			Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate n															11
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r															
	Semana 3	Lunes	Guarnición	Maíz salteado															
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc															14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie															
	Martes		Guarnición	-															
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil															
	Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
			Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon															
	Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
			Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci															14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor															
	Viernes		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
			Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1														9
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll															
	Semana 4	Lunes	Guarnición	-														9	
			Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj															
			Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat															
	Martes		Guarnición	Zanahoria salteada															
			Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat															
	Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
			Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i															14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1														
	Jueves		Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
			Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac															
			Segundo	Pollo salteado al ajillo															
	Viernes		Guarnición	Patata panadera al horno														14	
			Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñ	1	2	3												9
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1														
	Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
			Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c															14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata															
	Martes		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
			Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1														14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c	1														
	Miércoles		Guarnición	Lechuga y pepino														14	
			Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas															14
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
	Jueves		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14	
			Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1														9
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll															
	Viernes		Guarnición	-														9	
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y manzana y pan
Día del celiaco	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos 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	CASCANUECES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	1									9		11				14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14
			Guarnición	-																14
		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																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	FESTIVO																14	
		Guarnición	Festivo																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1								9		11				14	
			Segundo	Abadejo al horno				4											14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas																14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																14
			Guarnición	Patatas al vapor																14
Miércoles		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																14	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc																14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na													11			14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ac					4											14	
		Guarnición	Maíz salteado																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimier																14	
		Guarnición	-																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce																14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	1									9		11				14	
		Segundo	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																14	
		Guarnición	Zanahoria salteada					4											14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14		
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, f																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aci																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c	1									9		11				14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zar	1									9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, c															14	
			Segundo	Abadejo al horno				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón, ci	1				4											14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Miércoles		Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	1									9		11				14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14	
		Guarnición	-																14	
Viernes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo, n	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Tritilla francesa casera (huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros (cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry (pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa (mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur de soja y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon (huevo líq, bacon, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Caballa a la siciliana (tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y manzana y pan
Día del celiaco	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones (cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla) Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) Tortilla de patata casera (huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón (limón, cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y manzana y pan

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14			
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9		11					14
			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																	14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																	14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Viernes	Primero	-																	14	
		Segundo	FESTIVO																	14	
		Guarnición	Festivo																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa i	1								9		11					14	
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			5														
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	14
		Guarnición	Patatas al vapor																		14
Miércoles		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																	14	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4												14	
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc																	14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																	14	
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Viernes		Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na																	14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			5		4					9							14	
	Guarnición	Maíz salteado																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie																	14	
		Guarnición	-																	14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																	14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4													14
	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14	
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			5							9							14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce																	14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9		11					14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																14		
		Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomate					4												14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																	14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5														14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, p																	14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												14	
	Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aci																	14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa i	1									9		11					14		
	Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zar	1									9							14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			5														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ci	1				4												14	
	Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Miércoles	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9		11					14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14	
Guarnición	-																		14		
Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																	14		
	Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4												14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera (huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Brócoli salteado con zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Pisto de verduras (tomate, pim. verde y rojo, calabacín) Salmón en salsa de puerros (cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry (pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Pisto de verduras (tomate, pim. verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Caballa a la siciliana (tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos sin soja (cebolla, pollo, puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Yogur y manzana y pan
Día del celiaco				
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones (cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líquido, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Brócoli salteado Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) 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 salsa de limón (limón, cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos sin soja (cebolla, pollo, puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones sin soja con salsa de tomate frito (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Brócoli salteado con zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo, puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Yogur y manzana y pan
Día del celiaco				
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Brócoli salteado Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) 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 salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo, puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

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   Pescado
 Huevo  carne
 Verdura   Huevo
 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS		
Sin legumbre,soja, Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1												11	12			14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																	14
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																	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	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	FESTIVO																	
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate frit	1												11				
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
	Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Miércoles	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																	14
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes	Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate n													11				
		Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, a					4												
		Guarnición	Maíz salteado																	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,f																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Miércoles	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c																	14
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1												11	12			14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																	14
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																	
		Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat					4												
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																	14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat				3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	14
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
	Jueves	Primero	Brócoli salteado																	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Viernes	Primero	Espaguetis sin soja con salsa de tomate fritc	1												11				
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata					3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c																	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c	1				4												
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll	1												11	12			14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																	14
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																				

Menú Sin nuez, castaña, sandía, melón, kiwi



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • 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 ALERGIAS 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
Día del celiaco	19	20	21	22
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Fruta fresca permitida (no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Tortilla francesa casera (huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros (cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry (pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa (mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon (huevo líq, bacon, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Caballa a la siciliana (tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) - Yogur y manzana y pan
Día del celiaco				
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones (cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patata, pimiento, cebolla) Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo) Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) Tortilla de patata casera (huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón (limón, cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan

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  Pescado
 Huevo  carne
 Verdura  Huevo
 Huevo  Pescado

 Fruta  lácteo

Menú Sin plátano



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> • 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 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
Día del celiaco	19	20	21	22
18	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan

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 plátano					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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS	
Sin plátano	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11					
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9							
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc																
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	FESTIVO																
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3													
	Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
		Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
	Guarnición	Patatas al vapor																	14
		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan																
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4											14
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb																14
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
		Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate n											11					
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3		4				9							
	Guarnición	Maíz salteado																	
		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc																14
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie																
Guarnición	-																		
	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14	
	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
	Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon			3						9							14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci																14	
	Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4											14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11						
	Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9							14	
Guarnición	-																		
	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj																	
	Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomat					4												
Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3													14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,i																14	
	Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																	
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Primero	Macarrones integrales ecológicos a la boloñ	1	2	3						9		11					14	
	Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1								9								
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c																14	
	Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3														
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
	Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c	1				4												
Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas																14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11						
	Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9							14	
Guarnición	-																		
	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
	Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4											14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> 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 	FESTIVO
04	05	06	07	08
Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Tritilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan	Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur de soja y manzana y pan
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y manzana y pan
Día del celiaco	19	20	21	22
Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral	Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera(tomate nat Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y manzana y pan
25	26	27	28	29
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral	Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Pera conferencia y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y manzana y pan

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																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																14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	FESTIVO																	
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1									9		11				
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			5													
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas																14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																14
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
Miércoles		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan																14	
		Segundo	Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,					4											14	
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc																14	
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14	
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Viernes		Primero	Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na														11			
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			5		4						9						
	Guarnición	Maíz salteado																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimie																14	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4											14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14		
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			5								9					14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce																14	
		Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor					4											14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1												11	12		14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zar	1										9					14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14			
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj															14		
		Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomate					4											14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, p																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aci																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
	Viernes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa	1										9			11		14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zar	1										9					14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14			
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c															14		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ci	1				4											14	
	Guarnición	Lechuga y pepino																14		
	Miércoles	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14		
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1												11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
	Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4											14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14			