

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
				
07	08	09	10	11
				Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 487,088 prot (g): 28,37 lip (g): 21,582 hc (g): 41,565
14	15	16	17	18
Arroz con verduras (pisto) Dorado en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 626,362 prot (g): 25,818 lip (g): 16,773 hc (g): 89,556	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Albóndigas de ave con salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 654,026 prot (g): 28,784 lip (g): 23,396 hc (g): 76,235	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) 0 Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 539,227 prot (g): 21,582 lip (g): 9,01 hc (g): 85,052	Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de pollo al horno especiado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 722,336 prot (g): 30,525 lip (g): 31,353 hc (g): 76,067	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 614,521 prot (g): 23,502 lip (g): 23,537 hc (g): 69,211
21	22	23	24	25
Espirales aglio-olio Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 653,422 prot (g): 24,329 lip (g): 16,807 hc (g): 97,397	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Revuelto de patatas salteado Tomate aliñado Yogur natural y pan integral Kcal: 530,235 prot (g): 27,573 lip (g): 23,687 hc (g): 46,901	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza frita Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 545,537 prot (g): 20,305 lip (g): 15,692 hc (g): 77,318	Crema de calabaza asada Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 618,764 prot (g): 30,05 lip (g): 19,519 hc (g): 75,708	Alubias blancas con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 593,863 prot (g): 28,331 lip (g): 19,84 hc (g): 65,887
28	29	30	01	02
Pisto de verduras con patata salteado Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) 0 Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 575,79 prot (g): 20,589 lip (g): 13,628 hc (g): 86,109	Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur natural y pan integral Kcal: 611,205 prot (g): 28,18 lip (g): 26,266 hc (g): 62,973	Crema de calabacín y queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 549,872 prot (g): 15,746 lip (g): 22,51 hc (g): 65,262		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
	Semana 2	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín y puerro														
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	Lechuga, maíz y orégano														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Dorado en salsa de zanahorias				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía	1	2	3											14
			Segundo	Albóndigas de ave con salsa de tomate									9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment	1													
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Filete de pollo al horno especiado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Espirales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2						8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1													14
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Cinta de lomo en salsa														
			Guarnición	Patata al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	3									12		14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate, p				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y queso		2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													