

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 611,899 prot (g): 37,811 lip (g): 20,466 hc (g): 64,407</p>	<p>02</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 560,333 prot (g): 16,828 lip (g): 23,406 hc (g): 65,393</p>	<p>03</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 692,487 prot (g): 25,296 lip (g): 22,873 hc (g): 87,502</p>	<p>04</p> <p>Paella de verduras (menestra)</p> <p>Merluza en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 528,051 prot (g): 25,032 lip (g): 9,621 hc (g): 81,642</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 624,002 prot (g): 20,939 lip (g): 10,241 hc (g): 103,749</p>
<p>08</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 497,07 prot (g): 14,621 lip (g): 19,125 hc (g): 61,697</p>	<p>09</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 514,138 prot (g): 21,919 lip (g): 4,661 hc (g): 87,646</p>	<p>10</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate y pisto</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 663,339 prot (g): 25,894 lip (g): 25,379 hc (g): 81,112</p>	<p>11</p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)</p> <p>Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 490,868 prot (g): 23,833 lip (g): 10,418 hc (g): 69,194</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 611,76 prot (g): 36,916 lip (g): 10,845 hc (g): 82,937</p>
<p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 413,239 prot (g): 12,57 lip (g): 14,181 hc (g): 55,36</p>	<p>16</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos con maíz y pimientos</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 573,773 prot (g): 17,337 lip (g): 10,143 hc (g): 96,05</p>	<p>17</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso mixto</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 730,485 prot (g): 25,938 lip (g): 27,27 hc (g): 75,35</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa de manzana</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 569,062 prot (g): 30,382 lip (g): 20,924 hc (g): 60,087</p>	<p>19</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Merluza a las finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 503,914 prot (g): 28,779 lip (g): 9,55 hc (g): 70,543</p>
<p>22</p> <p>Arroz a banda (marisco)</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 623,68 prot (g): 21,191 lip (g): 8,896 hc (g): 109,611</p>	<p>23</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 555,499 prot (g): 24,565 lip (g): 19,422 hc (g): 61,965</p>	<p>24</p> <p>Brócoli a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 621,218 prot (g): 40,906 lip (g): 24,417 hc (g): 56,09</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>



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	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULTOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Filete de merluza a la plancha Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral	Calabaza salteada Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas salteadas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Verdura



carne



Huevo



Fruta




lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 1: sin lactosa, fri					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	HOJALTA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Mutti	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1		5													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5														
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz													12			
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa			5														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																	
Viernes		Primero	Calabaza salteada																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y :																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Asadillo de pimientos verdes																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																	
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																	
		Segundo	Tortilla francesa			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

Menú Enfermedad renal (baja en proteína)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Calabacín salteado con cebolla Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin sal	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin sal	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Revuelto de huevo salteado Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin sal	Arroz con zanahoria Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca permitida y pan sin sal	Macarrones en blanco salteados Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca permitida y pan sin sal
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin sal	Coditos en blanco Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan sin sal	Arroz con calabacín Tortilla francesa Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin sal	Calabacín salteado con cebolla Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca permitida y pan sin sal	Crema de coliflor Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin sal
15	16	17	18	19
Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin sal	Arroz con zanahoria Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca permitida y pan sin sal	Macarrones en blanco Cinta de lomo a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan sin sal	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin sal	Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin sal
22	23	24	25	26
Arroz con calabacín Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin sal	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin sal	Crema de coliflor Cinta de lomo a la plancha Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin sal		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Enfermedad renal (baja en pro					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS			
Enfermedad renal	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla																	
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes		Primero	Crema de zanahoria																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles		Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5														
			Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Jueves		Primero	Arroz con zanahoria																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Macarrones en blanco salteados	1									9			11				
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5														
			Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero																
				Segundo	Fogonero al horno				4												
				Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes		Primero	Coditos en blanco	1									9			11			
				Segundo	Escalope de pollo al horno																
				Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Miércoles			Primero	Arroz con calabacín																	
			Segundo	Tortilla francesa			5														
			Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Jueves			Primero	Calabacín salteado con cebolla																	
			Segundo	Abadejo al horno				4													
			Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																	
Viernes			Primero	Crema de coliflor																	
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes		Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y :																	
			Segundo	Tortilla francesa			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes		Primero	Arroz con zanahoria																	
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
			Guarnición	Asadillo de pimientos verdes																	
	Miércoles		Primero	Macarrones en blanco	1									9			11				
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Jueves		Primero	Crema de calabacín																	
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
			Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Viernes		Primero	Crema de zanahoria																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz con calabacín																	
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
			Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Martes		Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																	
			Segundo	Tortilla francesa			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles		Primero	Crema de coliflor																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y pepino																14	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo salteado Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	04 Paella de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan	11 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Zanahoria dado salteada Yogur desnatado natural y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Hipocalórica, baja	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha						4											
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate			1								9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos			1								9			11		
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa						5											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																	
		Segundo	Abadejo al horno							4										
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																	
Viernes		Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla francesa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras			1	2							9			11	12		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas			1														
		Segundo	Merluza a las finas hierbas			1				4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza			1														
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo salteado Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	Paella de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Zanahoria dado salteada Yogur desnatado natural y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Obesidad exógena

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Obesidad exógena	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
	Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
		Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
	Viernes	Guarnición	-																	
		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate											9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																	
	Semana 2	Lunes	Guarnición	-																
			Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno					4											
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga																14
			Primero	Sopa de cocido con fideos											9			11		
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
Miércoles		Guarnición	-																	
		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa					5												
Jueves		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
Viernes		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																	
		Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
Semana 3		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
			Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Tortilla francesa					5											
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga																14
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
	Segundo		Garbanzos con maíz y pimientos																	
	Miércoles	Guarnición	-																	
		Primero	Sopa de letras											9			11	12		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Jueves	Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
		Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
		Primero	Lentejas campesinas																	
		Segundo	Merluza a las finas hierbas						4											
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
			Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza																
		Martes	Guarnición	-																
			Primero	Alubias blancas estofadas																
Segundo			Tortilla francesa											5						
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
Jueves		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
		Primero	-																	
		Segundo	-																	
Viernes		Guarnición	-																	
		Primero	-																	
		Segundo	-																	
Semana 5		Lunes	Guarnición	-																
			Primero	-																
			Segundo	-																
		Martes	Guarnición	-																
			Primero	-																
	Segundo		-																	
	Miércoles	Guarnición	-																	
		Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Guarnición	-																	
		Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Guarnición	-																	
		Primero	-																	
		Segundo	-																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas salteadas Lentejas estofadas - Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza Guisantes salteados con cebolla - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (menestra) Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	11 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Guisantes salteados - Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas dado fritas Yogur y pan	18 Crema de calabacín Guisantes salteados con cebolla - Fruta fresca y pan integral	19 Acelgas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
22 Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Guisantes salteados - Yogur y pan	25 - - - Fruta fresca y pan integral	26 - - - Fruta fresca y pan
29 - - - Fruta fresca y pan	30 - - - Fruta fresca y pan integral	01 - - - Yogur y pan	02 - - - Fruta fresca y pan integral	03 - - - Fruta fresca 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  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana (con huevo)

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas salteadas															
			Segundo	Lentejas estofadas	1														
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Jueves		Primero	Paella de verduras (menestra)															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5												
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11			
			Segundo	Crema de garbanzos															
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes		Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori)	1	2	5										12		
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to)															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan)															
			Segundo	Guisantes salteados															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Alubias blancas con calabaza															
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
Semana 3	Lunes		Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	Sopa de verduras con letras (judía, zanahori)	1								9			11	12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5												
			Guarnición	Patatas dado fritas															
	Jueves		Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Acelgas salteadas															
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1														
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Guisantes salteados															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 5	Lunes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

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

Menú Purés 6-7 meses

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	02 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	03 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	04 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	05 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
08 Puré de fognero con verduras - - Triturado de frutas y	09 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	10 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo - - Triturado de frutas y	11 Puré de abadejo con verduras - - Triturado de frutas y	12 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
15 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	16 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pollo - - Triturado de frutas y	17 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	18 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	19 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
22 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	23 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	24 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Purés 6-7 meses

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS			
Purés 6-7 meses	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																	14
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																	
	Segundo		-																		
	Guarnición		-																		
	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza					4												14	
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																	14	
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Miércoles		Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo																	14	
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Jueves	Primero	Puré de abadejo con verduras					4														
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pollo																	14	
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																	14	
Segundo		-																			
Guarnición		-																			
Jueves	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín					4														
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín					4													
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																	14	
Segundo		-																			
Guarnición		-																			
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
Segundo		-																			
Guarnición		-																			
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			

Menú Purés 8-12 meses

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Puré de lentejas con verduras y pollo - - Triturado de frutas y	02 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	03 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	04 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	05 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
08 Puré de fognero con verduras - - Triturado de frutas y	09 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - - Triturado de frutas y	10 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	11 Puré de abadejo con verduras - - Triturado de frutas y	12 Puré de alubias con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
15 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	16 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y arroz - - Triturado de frutas y	17 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	18 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	19 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y
22 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz - - Triturado de frutas y	23 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	24 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Purés 8-12 meses

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUIZOS				
Purés 8-12 meses	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pollo	1																	
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín															14		
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Miércoles		Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo			5												14		
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Jueves		Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y melón				4											14		
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Viernes		Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes		Primero	Puré de fogonero con verduras				4													
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
			Martes		Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín															14	
					Segundo	-																
					Guarnición	-																
		Miércoles		Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo			5												14		
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Jueves		Primero	Puré de abadejo con verduras				4													
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Viernes		Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes		Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín			5															
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes		Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Miércoles		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín															14		
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Jueves		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Viernes		Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo	1			4													
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes		Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo	1														14			
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes		Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo			5												14		
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Miércoles		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín															14		
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Jueves		Primero	-																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Viernes		Primero	-																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes		Primero	-																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Miércoles		Primero	-																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Jueves		Primero	-																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Viernes		Primero	-																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Paella de verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate
Tortilla francesa horno	Abadejo en salsa de tomate*	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa de verduras	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Alubias blancas con calabaza
Calamares a la romana	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Tortilla francesa	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de lechuga	-	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas	Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín	Lentejas campesinas
Tortilla de patata y calabacín horno	Garbanzos con maíz y pimientos	Abadejo al horno	Revuelto de huevo salteado	Merluza a las finas hierbas
Ensalada de lechuga	-	Patatas dado fritas	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco)	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)		
Lentejas estofadas con calabaza	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha		
-	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1															
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
	Segundo		Merluza en salsa de verduras	1	2	5	4	5	6			9					12		14	
	Guarnición		-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	5	4	5	6		9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori)	1	2	5											12		
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to)																
Guarnición			-																	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan)																	
	Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4													
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10							
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras (judía, zanahori)	1									9			11	12			
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
Segundo		Revuelto de huevo salteado				5														
Guarnición		Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9								
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa letras Revuelto de huevo salteado Patatas dado fritas Yogur y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
	Segundo		Merluza en salsa de verduras	1	2	5	4	5	6			9					12		14	
	Guarnición		-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	5	4	5	6		9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1															
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																12
Guarnición			-																	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																	
	Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4													
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10							
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa letras	1									9			11	12			
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
Segundo		Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																		
Guarnición		Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9								
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Filete ruso mixto Patatas dado fritas Yogur y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3						9							14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga																14
			Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
		Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate																14
			Primero	Paella de verduras (menestra)																
	Segundo		Merluza en salsa de verduras	1	2	3	4	5	6			9				12			14	
	Viernes	Guarnición	-																	
		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
	Guarnición	-																		
		Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
				Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6		9							
	Guarnición			Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1																
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
Guarnición		-																		
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																		
	Segundo	Tortilla francesa			5															
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																		
	Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4												14		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3							9		11	12				
		Segundo	Filete ruso mixto	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																		
	Guarnición	Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6				9							
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	02 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	03 Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Yogur y pan sin gluten ni huevo	04 Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	05 Arroz con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo
08 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	09 Sopa de ave con arroz Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten ni huevo	11 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo
15 Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	17 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan sin gluten ni huevo	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	19 Acelgas con patatas salteadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo
22 Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	23 Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	24 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten ni huevo	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin gluten ni huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate		2								9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Fogonero al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12		
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6			9						14	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Calabaza salteada																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	02 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten	04 Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	05 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	09 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten	11 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten	17 Sopa de letras sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan sin gluten	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	19 Acelgas con patatas salteadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
22 Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	24 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan sin gluten	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



Huevo



Pescado



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS	
Sin gluten ni lacto: Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																
		Guarnición	Ensalada de tomate																
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Merluza en salsa de tomate																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate																
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Fogonero al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten																
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																
		Segundo	Abadejo al horno																
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana																
		Guarnición	Ensalada de tomate																
	Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Calabaza salteada																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	02 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	04 Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	05 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
08 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	09 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	11 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	17 Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	19 Acelgas con patatas salteadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
22 Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	24 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin gluten ni PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate			5							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
	Segundo		Merluza en salsa de tomate					4												
	Guarnición		-																	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9						
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
Guarnición			-																	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa			5														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																	
	Segundo	Abadejo al horno					4													
	Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																		
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
Segundo		Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																		
Guarnición		Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6			9						14		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	02 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan sin gluten	04 Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	05 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	09 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten	11 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten	17 Sopa de letras sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan sin gluten	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	19 Acelgas con patatas salteadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
22 Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	24 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate		2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
	Segundo		Merluza en salsa de tomate					4												
	Guarnición		-																	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9						
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
Guarnición			-																	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																	
	Segundo	Abadejo al horno					4													
	Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																		
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten										9			12				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
Segundo		Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																		
Guarnición		Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6			9								
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																14	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖		🏠 ☾
Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
🥚	➤	🍖 🐟
Huevo		carne Pescado
🐟	➤	🥚 🍖
Pescado		Huevo carne
🥕	➤	🍆 🥚
Legumbres		Verdura Huevo
🍖	➤	🥚 🐟
carne		Huevo Pescado
.....		
🍏	○	🥛
Fruta		lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS			
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																		
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2								9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																		
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4													
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9								
		Segundo	Crema de garbanzos																		
		Guarnición	-																		
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																		
		Segundo	Fogonero al horno				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9				11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																		
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4												14	
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10							
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2								9				11	12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Patatas dado fritas																		
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																		
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9							14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																	
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



carne



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	SESAMO	HOJINZA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1		5							9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4												
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1			5						9			11	12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9								
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	04 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	05 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca y pan
08 Espinacas salteadas con patatas Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	11 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	12 Calabaza salteada Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15 Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Acelgas con patatas salteadas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan	23 Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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

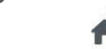
PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Huevo



carne



Verdura

Verdura



Huevo



carne

Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin legumbres ni l	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2	3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
	Segundo		Merluza en salsa de tomate					4												
	Guarnición		-																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12		
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
Guarnición			Zanahoria dado salteada																	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Calabaza salteada																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y :																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Asadillo de pimientos verdes																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																	
		Segundo	Merluza a las finas hierbas			1			4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																	
		Segundo	Tortilla francesa																3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Filete ruso mixto Patatas dado fritas Yogur y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3						9							14
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Primero	Alubias blancas estofadas																	
	Jueves	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												14	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella de verduras (menestra)					4											
			Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
			Segundo	Crema de garbanzos																
	Semana 3	Lunes	Guarnición	-																
			Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno					4											
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga																14
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Miércoles	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
Guarnición			-																	
Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa					5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Viernes		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1					4										14	
		Guarnición	-																	
Semana 4		Lunes	Primero	Alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					
	Guarnición		Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno					5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3							9			11	12			
		Segundo	Filete ruso mixto	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa					5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Semana 6	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Martes		Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Miércoles		Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (menestra) Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	11 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Filete ruso mixto Patatas dado fritas Yogur y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS


Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 	
 >	 
Huevo	carne Pescado
 >	 
Pescado	Huevo carne
 >	 
Legumbres	Verdura Huevo
 >	 
carne	Huevo Pescado
 	
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS		
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3						9							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																	
Viernes		Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3							9		11	12				
		Segundo	Filete ruso mixto	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1		5							9						14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Primero		Alubias blancas estofadas																	
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno			5													14	
	Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
		Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
	Viernes	Guarnición	-																	
		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
	Guarnición	-																		
		Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
				Segundo	Fogonero al horno				4											
	Guarnición			Ensalada de lechuga																
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	
		Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																		
	Segundo	Tortilla francesa				5														
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																		
	Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10							
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
	Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																		
	Guarnición	-																		
Miércoles	Primero	Sopa letras	1									9			11	12				
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Patatas dado fritas																		
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana																		
	Guarnición	Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6			9								
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Tortilla francesa				5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Martes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

Menú Triturado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Puré de lentejas con verduras y pollo - - Triturado de frutas y	02 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	03 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	04 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	05 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
08 Puré de fogueiro con verduras - - Triturado de frutas y	09 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - - Triturado de frutas y	10 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	11 Puré de abadejo con verduras - - Triturado de frutas y	12 Puré de alubias con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
15 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	16 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y arroz - - Triturado de frutas y	17 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	18 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	19 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y
22 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz - - Triturado de frutas y	23 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	24 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pollo	1															
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h				5												14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me						4										14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras					4											
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y hue				5												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Puré de abadejo con verduras						4												
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac				5													
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabací																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1					4												
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1														14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h				5												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas salteadas con jamón serrano Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan	02 Crema de calabaza con picatostes Cinta de lomo con salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan	03 Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Zanahoria salteada Yogur y pan	04 Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan	05 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca permitida y pan
08 Espinacas salteadas con patatas y jamón serrano Fogonero al horno Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan	09 Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Calabaza asada Yogur y pan	11 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca permitida y pan	12 Calabaza salteada Pechuga de pollo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca permitida y pan
15 Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Tortilla de patata y calabacín horno - Fruta fresca permitida y pan	16 Arroz con salsa de tomate y huevo cocido Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca permitida y pan	17 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan	18 Crema de calabacín con picatostes Jamonicitos de pollo asados Zanahoria baby salteada Fruta fresca permitida y pan	19 Acelgas con patatas salteadas Merluza a las finas hierbas Calabaza salteada Fruta fresca permitida y pan
22 Arroz con salsa de tomate y huevo cocido Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca permitida y pan	23 Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta fresca permitida y pan	24 Crema de coliflor con picatostes Cinta de lomo a la plancha Tomate asado Yogur y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 2: baja en fibra, I					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	MOHITA LA	APIO	ALTRAMUICES	SUELTOS		
Mutit	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Calabacín salteado																
	Martes	Primero	Crema de calabaza con picatostes	1																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2	3												14		
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas y jamón se																
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Calabacín asado																
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12		
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Calabaza asada																	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4										14		
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Calabaza salteada																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Patatas cocidas																	
Semana 3	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y :																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3														
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y huevo cocido																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Asadillo de pimientos verdes																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín con picatostes	1																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
		Guarnición	Zanahoria baby salteada																	
	Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																	
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4												
		Guarnición	Calabaza salteada																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate y huevo cocido																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha			3														
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Zanahoria baby salteada																	
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor con picatostes	1															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Tomate asado																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Paella de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol					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	MOHITAÇA	APIO	ALTRAMUICES	SUELTOS			
Hipocalórica, baja	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de tomate																		14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11					
		Segundo	Crema de garbanzos																		
		Guarnición	-																		
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																		
		Segundo	Fogonero al horno				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11					
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																		
		Segundo	Tortilla francesa				5														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																		14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																		
		Segundo	Abadejo al horno					4													
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																		
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
		Segundo	Tortilla francesa				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	5							9		11	12					
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																		
		Guarnición	Ensalada de tomate																		14
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																	
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
		Segundo	Tortilla francesa				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga y tomate																		14
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		

Menú Triturado sin lentejas ni carne

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	02 Puré de pescado azul con verduras - - Triturado de frutas y	03 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - - Yogur y	04 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	05 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
08 Puré de fognero con verduras - - Triturado de frutas y	09 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	10 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo - - Yogur y	11 Puré de abadejo con verduras - - Triturado de frutas y	12 Puré de alubias con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
15 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	16 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	17 Puré de pescado azul con verduras - - Yogur y	18 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	19 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
22 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	23 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	24 Puré de pescado blanco con verduras - - Yogur y	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin lentejas ni carne

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	MOHAIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Triturado sin lentej	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			3													
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4													
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			3													14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4													
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			3														
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			3														
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			3													14	
		Segundo	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4													
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Puré de pescado blanco con verduras	Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de pescado azul con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
08	09	10	11	12
Puré de fogueiro con verduras	Puré de pescado azul con verduras	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de abadejo con verduras	Puré de pescado azul con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
15	16	17	18	19
Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
22	23	24	25	26
Puré de pescado blanco con verduras	Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras		
-	-	-		
-	-	-		
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin legumbres, huevo					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	NOSETILA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Triturado sin legun	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4											14		
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4											14		
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de abadejo con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Martes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de mertuza con judía, zanahoria, calab				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4													
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves	Jueves	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes	Viernes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Martes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles	Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves	Jueves	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes	Viernes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin harina de trigo, lácteos, SII					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHITA LA	APIO	ALTRAMUICES	SUELTOS	
Sin harina de trigo, Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de lentejas (zanahoria, cebolla, piri-piri)		1													14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																14
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												14
		Guarnición	Zanahoria fresca rallada																14
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																14
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo																14
		Segundo	Crema de garbanzos																14
		Guarnición	-																14
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor															14	
		Segundo	Fogonero al horno					4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz													12			14
		Segundo	Escalope de pollo al horno																14
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																14
	Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria																14
		Segundo	Tortilla francesa				5												14
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor																14
		Segundo	Abadejo al horno					4											14
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																14
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																14
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras al vapor															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Arroz con zanahoria																14
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																14
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12			14
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14
		Guarnición	Zanahoria fresca rallada																14
	Viernes	Primero	Ensalada de lentejas (zanahoria, cebolla, piri-piri)		1														14
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria															14	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															14	
		Guarnición	Calabaza asada															14	
	Martes	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																14
		Segundo	Tortilla francesa				5												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																14
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14
Semana 5	Lunes	Primero	-															14	
		Segundo	-															14	
		Guarnición	-															14	
	Martes	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur y pan	11 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15 Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan	18 Crema de calabacín Jamonicitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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	>
 Legumbres	>
	 Pasta/Arroz  Verdura  Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	>
 Pescado	>
 Legumbres	>
 carne	>
	 carne  Pescado  Huevo  carne  Verdura  Huevo  Huevo  Pescado
 Fruta	>
	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de					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	MOHAIZA	APIO	ALTRAMUICES	SUELTOS				
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1																	
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza																			
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2									9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																			
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																			
		Guarnición	Ensalada de tomate																		14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																			
		Segundo	Merluza en salsa de tomate						4													
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9			11					
		Segundo	Crema de garbanzos																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																		
			Segundo	Fogonero al horno					4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9			11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
			Guarnición	-																		
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																		14	
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																				
	Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1					4												14		
	Guarnición	-																				
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																				
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga																		14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																			
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																			
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																			
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2									9			11	12				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Patatas dado fritas																			
Jueves	Primero	Crema de calabacín																				
	Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa de manzana																				
	Guarnición	Ensalada de tomate																		14		
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																			
	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1					4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga																		14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6			9							14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																		
		Guarnición	-																			
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																			
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Lechuga y tomate																		14	
Jueves	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	-																				
Viernes	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	-																				
Semana 5	Lunes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Martes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
Jueves	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	-																				
Viernes	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	-																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur natural. y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca permitida y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajorarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur natural. y pan	Patata y zanahoria al vapor Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur natural. y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas campesinas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca permitida y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur natural. y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 Basal 1-3 años

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb:																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2	3							9						14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Primero		Alubias blancas estofadas																	
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno				3													
	Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
		Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
	Viernes	Guarnición	-																	
		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
	Guarnición	-																		
		Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
				Segundo	Fogonero al horno				4											
	Guarnición			Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
	Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																		
	Guarnición	-																		
Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3								9		11	12				
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Patatas dado fritas																		
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana																		
	Guarnición	Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Tortilla francesa				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Martes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajorarriero Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas campesinas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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, pescado ni

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin frutos secos, ni	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb:																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2	3							9							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zar																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																	
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3							9		11	12				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Acelgas con patatas salteadas Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan sin gluten	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca pelada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajorarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca pelada y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Sopa de letras sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Acelgas con patatas salteadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca pelada y pan sin gluten
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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



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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

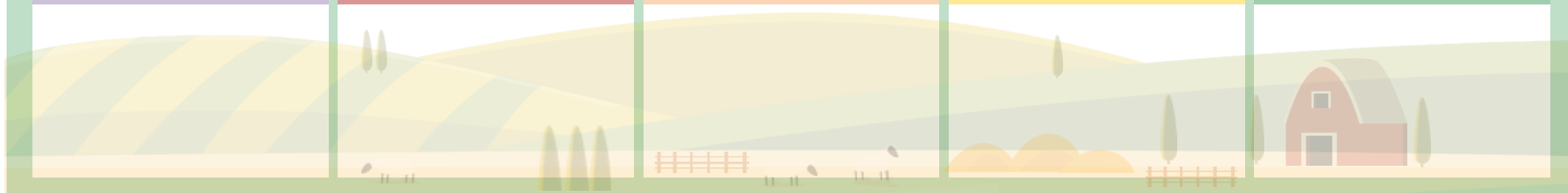
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni marisco, fruta p

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 CAGORRA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Sin gluten ni marisc	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb:																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate		2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9						
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zar																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																	
Viernes		Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten										9			12				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Acelgas con patatas salteadas Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Alubias blancas estofadas - Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Paella de verduras (menestra) Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajorriero Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con arroz Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Guisantes salteados - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de coliflor Alubias blancas con calabaza - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Acelgas con patatas salteadas Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Alubias blancas estofadas - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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



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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

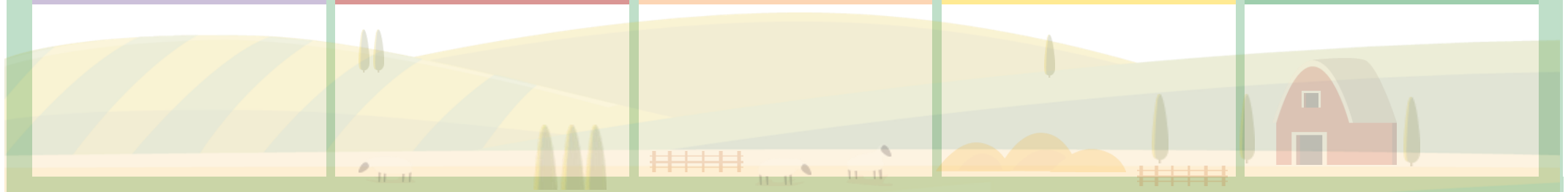
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa, huevo ni

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 CAGORRA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin gluten, lactoso	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb:																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate										9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, t																14
			Segundo	Alubias blancas estofadas																
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz													12			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zar																	
		Segundo	Guisantes salteados																	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de coliflor																	
		Segundo	Alubias blancas con calabaza																	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, t																14	
		Segundo	Alubias blancas estofadas																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajorarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Acelgas con patatas salteadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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



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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

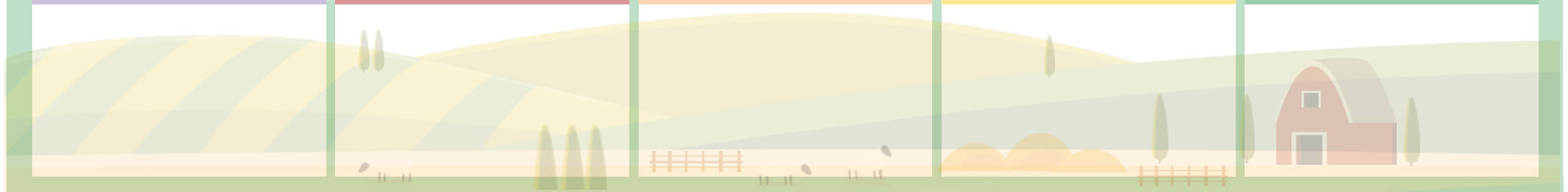
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV ni azúcar año

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 CADIFORA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin gluten, PLV ni	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb:																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate			3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)							4										
		Segundo	Merluza en salsa de tomate							4										
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9						
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zar																	
		Segundo	Abadejo al horno							4										
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																	
Viernes		Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana																		
	Guarnición	Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha							4											
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)						4	5	6		9					14		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Acelgas con patatas salteadas Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajorarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Revuelto de huevo salteado Patatas dado fritas Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Acelgas con patatas salteadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 gluten, PLV, cerdo ni mar

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 CAGORRA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Sin gluten, PLV, cr	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb:																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Lunes	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Lunes	Primero	Paella de verduras (menestra)																
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4												
			Guarnición	-																
	Viernes	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12				
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa				3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zar																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																
	Viernes	Lunes	Primero	Alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12				
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
			Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Lunes	Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Calabaza salteada																
	Martes	Lunes	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla francesa				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Acelgas con patatas salteadas Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Paella de verduras (menestra) Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajorarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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



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	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Pescado
Legumbres	Huevo
carne	Verdura
	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lu

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin gluten, PLV, m	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb:																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate			3							9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																		
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*					4													
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9							
		Segundo	Crema de garbanzos																		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																	
			Segundo	Fogonero al horno				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12				
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	
			Guarnición	-																	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																		
		Segundo	Tortilla francesa			3															
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zar																		
		Segundo	Abadejo al horno					4													
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																		
Viernes		Primero	Alubias blancas con calabaza																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12					
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Patatas dado fritas																		
Jueves	Primero	Crema de calabacín																			
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana																			
	Guarnición	Ensalada de tomate																	14		
Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																			
	Segundo	Fogonero al horno					4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Calabaza salteada																		
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
		Segundo	Tortilla francesa			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas con patatas y zanahoria Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Crema de zanahoria Guisantes salteados con cebolla - Fruta fresca permitida y pan	Calabacín asado Alubias blancas con patatas - Yogur de soja y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca permitida y pan	Macarrones en blanco Pechuga de pollo horno/plancha - Fruta fresca permitida y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes con patatas al vapor Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa de ave con fideos Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan	Arroz con calabacín Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Patata y zanahoria al vapor Abadejo al horno - Fruta fresca permitida y pan	Calabacín salteado Alubias blancas con patatas - Fruta fresca permitida y pan
15	16	17	18	19
Zanahoria salteada Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Arroz hervido Guisantes salteados con cebolla - Fruta fresca permitida y pan	Sopa letras Filete de merluza a la plancha - Yogur de soja y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Zanahoria fresca rallada Fruta fresca permitida y pan	Brócoli al vapor Lentejas campesinas - Fruta fresca permitida y pan
22	23	24	25	26
Arroz con zanahoria Lentejas con patatas y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan	Calabacín asado Alubias blancas con patatas - Fruta fresca permitida y pan	Brócoli al vapor Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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



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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin histamina

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin histamina	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas con patatas y zanahoria	1																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb:																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Martes	Primero	Crema de zanahoria																	
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla																	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Calabacín asado																	
			Segundo	Alubias blancas con patatas																	
			Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Macarrones en blanco			1															
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha										9						11		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																	
			Segundo	Fogonero al horno				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos			1														
			Segundo	Escalope de pollo al horno																	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Miércoles		Primero	Arroz con calabacín																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor																			
	Segundo	Abadejo al horno					4														
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	Calabacín salteado																			
	Segundo	Alubias blancas con patatas																			
	Guarnición	-																			
Semana 3	Lunes	Primero	Zanahoria salteada																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes	Primero	Arroz hervido																		
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Sopa letras			1							9						11	12	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
		Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Crema de calabacín																			
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																			
	Guarnición	Zanahoria fresca rallada																	14		
Viernes	Primero	Brócoli al vapor																			
	Segundo	Lentejas campesinas			1																
	Guarnición	-																			
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria																		
		Segundo	Lentejas con patatas y zanahoria			1															
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Calabacín asado																		
		Segundo	Alubias blancas con patatas																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Acelgas con patatas salteadas Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca permitida y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajorarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Acelgas con patatas salteadas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco) Filete de cerdo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca permitida y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 (pasta sin trazas de)

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Sin huevo (pasta sin trazas de)	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
	Martes		Primero	Crema de calabaza																		
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2							9							14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de tomate																14		
	Jueves		Primero	Paella de verduras (menestra)																		
			Segundo	Merluza en salsa de tomate					4													
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11						
			Segundo	Crema de garbanzos																		
			Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero																	
				Segundo	Fogonero al horno					4												
				Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11					
				Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
				Guarnición	-																	
Miércoles			Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
Jueves			Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																		
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4												14	
			Guarnición	-																		
Viernes			Primero	Alubias blancas con calabaza																		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
Semana 3	Lunes		Primero	Menestra de verduras salteadas																		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
			Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	Sopa de letras	1	2								9		11	12					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			Guarnición	Patatas dadas fritas																		
	Jueves		Primero	Crema de calabacín																		
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana																		
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
	Viernes		Primero	Acelgas con patatas salteadas																		
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9						14			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																		
			Guarnición	Calabaza salteada																		
	Martes		Primero	Alubias blancas estofadas																		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
	Jueves		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Yogur y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo horno/plancha - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Espinacas salteadas con patatas Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Calabaza salteada Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Calabacín salteado con cebolla, pimiento v zanahoria Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas salteadas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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



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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS


Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos ni leg

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 SECOS	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin huevo, frutos secos ni leg	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate)						4											14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																		
		Segundo	Merluza en salsa de tomate						4												
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	
			Segundo	Fogonero al horno					4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12			
			Segundo	Escalope de pollo al horno																	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																		
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1					4											14	
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Calabaza salteada																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y																		
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Asadillo de pimientos verdes																		
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Patatas dado fritas																		
Jueves	Primero	Crema de calabacín																			
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana																			
	Guarnición	Ensalada de tomate																	14		
Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																			
	Segundo	Merluza a las finas hierbas							1										4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																		
		Guarnición	Calabaza salteada																		
	Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate)																	4	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur natural. y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca permitida y pan
08	09	10	11	12
Espinacas salteadas con patatas Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur natural. y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Calabaza salteada Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
15	16	17	18	19
Calabacín salteado con cebolla, pimiento v zanahoria Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur natural. y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Acelgas con patatas salteadas Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca permitida y pan	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur natural. y pan		
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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



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	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Pescado
Legumbres	Huevo
carne	Verdura
	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin legumbres ni l	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb:																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2	3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tc						4											14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	
		Segundo	Fogonero al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz																	12
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zar																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4												14
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Calabaza salteada																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Asadillo de pimientos verdes																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz																	12
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																	
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tc						4											14
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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