

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
	SEMANA SANTA			<i>Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas</i>
06	07	08	09	10
FESTIVO	<p>Guisantes salteados con patatas y jamón serrano</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan eco de centeno y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 661,823 prot (g): 33,383 lip (g): 27,74 hc (g): 59,965</small></p>	<p>Coliflor con bechamel gratinada</p> <p>Pollo asado con manzana</p> <p>Lechuga, col lombarda y zanahoria</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 654,218 prot (g): 40,461 lip (g): 28,282 hc (g): 55,061</small></p>	<p>Ensalada de garbanzos con tomate, atún y aceitunas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno/plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 777,523 prot (g): 33,504 lip (g): 32,653 hc (g): 61,69</small></p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, zanahoria, guisante, jamón york)</p> <p>Fogonero al horno con pimienta y tomate</p> <p>Ensalada de mezclum con maíz y aceitunas verdes</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 604,054 prot (g): 26,566 lip (g): 14,8 hc (g): 88,458</small></p>
13	14	15	16	17
<p>Brócoli con patatas salteado</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 544,774 prot (g): 25,155 lip (g): 21,327 hc (g): 57,669</small></p>	<p>Ensalada griega (lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas provenzales</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 615,207 prot (g): 36,968 lip (g): 27,43 hc (g): 50,373</small></p>	<p>Empedrado de lentejas (tomate, cebolla y pimienta)</p> <p>Cerdo con salsa de manzana</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco/integral y yogur natural</p> <p><small>Kcal: 609,214 prot (g): 42,704 lip (g): 23,904 hc (g): 50,82</small></p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 750,704 prot (g): 34,577 lip (g): 30,859 hc (g): 78,695</small></p>	<p>Paella de verduras (menestra)</p> <p>Hummus de garbanzos con crudités</p> <p>-</p> <p>Pan eco de centeno y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 585,898 prot (g): 15,398 lip (g): 11,701 hc (g): 98,643</small></p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de guisantes con crujiente de soja texturizada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y maíz con aceite de oliva eco</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 600,438 prot (g): 28,631 lip (g): 21,193 hc (g): 66,349</small></p>	<p>Risotto de calabaza</p> <p>Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino</p> <p>-</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 616,014 prot (g): 19,029 lip (g): 10,762 hc (g): 102,035</small></p>	<p>Ensaladilla rusa (zanahoria, patata, guisantes, atún, mayonesa)</p> <p>Bacalao al horno/plancha</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Pan eco de centeno y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 667,951 prot (g): 27,607 lip (g): 36,52 hc (g): 52,365</small></p>	<p style="text-align: center;">MENÚ SANT JORDI</p> <p>Sopa casera de ave con letras</p> <p>Butifarra al horno/plancha</p> <p>Patatas chips </p> <p>Pan integral y bizcocho</p> <p><small>Kcal: 789,475 prot (g): 33,095 lip (g): 32,62 hc (g): 87,74</small></p>	<p>Ensalada de verano con judías verdes, patatas y huevo duro picado</p> <p>Pavo en salsa de quesos</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 711,27 prot (g): 39,935 lip (g): 31,58 hc (g): 61,601</small></p>
27	28	29	30	01
<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 605,24 prot (g): 35,225 lip (g): 22,126 hc (g): 61,001</small></p>	<p>Crema de garbanzos con picatostes</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Cebolla braseada</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 594,679 prot (g): 31,504 lip (g): 14,783 hc (g): 76,885</small></p>	<p>Ensalada de pasta (tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)</p> <p>Lomo empanado casero</p> <p>Lechuga y pepino con aceite de oliva eco</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 663,73 prot (g): 34,304 lip (g): 21,325 hc (g): 80,028</small></p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 617,26 prot (g): 21,235 lip (g): 23,281 hc (g): 75,55</small></p>	<p><i>Fruta fresca de temporada: manzana, pera, plátano, melón y sandía</i></p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca de temporada</i></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  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 Carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  Carne
 Legumbres	 Pescado  Huevo
 Carne	 Huevo  Pescado

 Fruta	 Lácteo
---	--

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

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	ALTRAMUZES	SUIJOTOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			Guarnición	Lechuga y maíz															
	Martes	Primero	Ensalada de arroz integral con lechuga, ques			2													
		Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha																
		Guarnición	Rodajas de tomate y aceitunas negras																14
	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																
		Segundo	Pizza margarita casera al horno (masa de gai			2													
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín con cebolla crujiente			1													
		Segundo	Cerdo a la jardinera																
		Guarnición	Patatas al horno																14
	Viernes	Primero	Espaguetis aglio-olio			1								9		11			
		Segundo	Merluza a la andaluza frita casera			1		4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verano (judía verde, calabacín y ze															
			Segundo	Espirales integrales con boloñesa de soja te			1						8	9	10	11			
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Guisantes salteados con patatas y jamón se																
		Segundo	Tortilla de queso			2	5												
		Guarnición	Tomate aliñado con orégano																14
	Miércoles	Primero	Coliflor con bechamel gratinada			1	2	5					9	10	11	12			
		Segundo	Pollo asado con manzana																
		Guarnición	Lechuga, col lombarda y zanahoria																14
Jueves	Primero	Ensalada de garbanzos con tomate, atún y a					4												
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno/plancha			1	2	5					9							
	Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco																14	
Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, zanahoria, guisan			1	2	5					9							
	Segundo	Fogonero al horno con pimiento y tomate					4												
	Guarnición	Ensalada de mezclum con maíz y aceitunas																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado																
		Segundo	Huevos duros con salsa de tomate				5												
		Guarnición	Lechuga y maíz																14
Martes	Primero	Ensalada griega (lechuga, tomate, aceitunas			2														
	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas pr																	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Miércoles	Primero	Empedrado de lentejas (tomate, cebolla y pi			1														
	Segundo	Cerdo con salsa de manzana																	
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la carbonara			1	2	5					9			11				
	Segundo	Caballa en salsa napolitana					4												
	Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco																14	
Viernes	Primero	Paella de verduras (menestra)														12			
	Segundo	Hummus de garbanzos con crudités			1								10	11					
	Guarnición	-																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de guisantes con crujiente de soja te									8							
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco																14
Martes	Primero	Risotto de calabaza			2	5						9							
	Segundo	Dúo de alubias con sofrito vegetal de comin			1								10	11					
	Guarnición	-																14	
Miércoles	Primero	Ensaladilla rusa (zanahoria, patata, guisante				5	4					9							
	Segundo	Bacalao al horno/plancha					4												
	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
Jueves	Primero	Sopa casera de ave con letras			1							9			11	12			
	Segundo	Butifarra al horno/plancha			1	2	5					9							
	Guarnición	Patatas chips																14	
Viernes	Primero	Ensalada de verano con judías verdes, patat				5													
	Segundo	Pavo en salsa de quesos			1	2													
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																
		Segundo	Estofado de pavo																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Martes	Primero	Crema de garbanzos con picatostes			1														
	Segundo	Merluza al horno con salsa de limón			1		4												
	Guarnición	Cebolla braseada																14	
Miércoles	Primero	Ensalada de pasta (tomate, maíz, zanahoria			1							9			11				
	Segundo	Lomo empanado casero			1		5												
	Guarnición	Lechuga y pepino con aceite de oliva eco																14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
	Segundo	Revuelto de champiñones				5													
	Guarnición	Lechuga y aceitunas																14	
Viernes	Primero	Coca casera de verduras			1	2	5					9							
	Segundo	Alubias blancas salteadas con cebolla y zan																	
	Guarnición	-																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
	SEMANA SANTA			 <i>Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas</i>
06	07	08	09	10
FESTIVO	Guisantes con patatas salteados Tortilla de queso Tomate aliñado con orégano Pan eco de centeno y fruta fresca	Coliflor con bechamel gratinada Alubias blancas estofadas con verduras - Pan blanco/integral y fruta fresca	Empedrado de garbanzos (tomate, cebolla y pimienta) Tortilla francesa Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca	Crema de legumbres (alubias blancas) Arroz salteado con zanahoria y calabacín Ensalada de mezclum con maíz y aceitunas verdes Pan blanco/integral y fruta fresca
13	14	15	16	17
Brócoli con patatas salteado Huevos duros con salsa de tomate Lechuga y maíz Pan blanco/integral y fruta fresca	Ensalada griega (lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco) Hamburguesa vegetal al horno/plancha Patata panadera al horno Pan integral y fruta fresca	Empedrado de lentejas (tomate, cebolla y pimienta) Revuelto de calabacín Lechuga y zanahoria Pan blanco/integral y yogur natural	Crema de legumbres (alubias blancas) Macarrones integrales salteados con champiñones Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca	Paella de verduras (menestra) Hummus de garbanzos con crudités - Pan eco de centeno y fruta fresca
20	21	22	23	24
Crema de guisantes con crujiente de soja texturizada Tortilla francesa Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan blanco/integral y fruta fresca	Risotto de calabaza Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino - Pan integral y fruta fresca	Ensaladilla al vapor con aceite de oliva (zanahoria, patata y guisantes) Hamburguesa vegetal al horno/plancha Ensalada de tomate Pan eco de centeno y fruta fresca	<u>MENÚ SANT JORDI!</u> Sopa casera de verduras con letras Tortilla de queso Patatas chips Pan integral y bizcocho	Ensalada de verano con judías verdes, patatas y huevo duro picado Garbanzos salteados con cebolla Lechuga y zanahoria Pan blanco/integral y fruta fresca
27	28	29	30	01
Judías verdes con patatas al vapor Tortilla de queso Lechuga y tomate Pan blanco/integral y fruta fresca	Crema de garbanzos con picatostes Arroz con verduras - Pan integral y fruta fresca	Ensalada de pasta (tomate, maíz, zanahoria y aceitunas) Guisantes salteados con champiñones y huevo - Pan blanco/integral y fruta fresca	Arroz integral con salsa de tomate Revuelto de champiñones Lechuga y aceitunas Pan integral y fruta fresca	<i>Fruta fresca de temporada: manzana, pera, plátano, melón y sandía</i> <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca de temporada</i>

La ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



Carne



Para cenar puede ser...



Carne



Huevo



Pescado



Huevo



Huevo



Lácteo



Fruta

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariano

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOPISTAZA	APIO	TRAMUSOS	SULFITOS	
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Lechuga y maíz															
	Martes	Primero	Ensalada de arroz integral con lechuga, ques	2															
		Segundo	Alubias blancas estofadas con verduras																
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																
		Segundo	Pizza margarita casera al horno (masa de gar	2															
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín con cebolla crujiente	1															
		Segundo	Revuelto de huevo				3												
		Guarnición	Patatas al horno																14
	Viernes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1										9		11			
		Segundo	Empedrado de alubias (tomate, cebolla y pin																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verano (judía verde, calabacín y za																
		Segundo	Espirales integrales con boloñesa de soja tex	1								9	9	10	11				
		Guarnición	-																14
	Martes	Primero	Guisantes con patatas salteados																
		Segundo	Tortilla de queso		2	3													
		Guarnición	Tomate aliñado con orégano																14
	Miércoles	Primero	Coliflor con bechamel gratinada	1	2	3							9	10	11	12			
		Segundo	Alubias blancas estofadas con verduras																
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Empedrado de garbanzos (tomate, cebolla y																
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco																14
	Viernes	Primero	Crema de legumbres (alubias blancas)																
		Segundo	Arroz salteado con zanahoria y calabacín																
		Guarnición	Ensalada de mezclum con maíz y aceitunas v																14
Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado																
		Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3													
		Guarnición	Lechuga y maíz																14
	Martes	Primero	Ensalada griega (lechuga, tomate, aceitunas		2														
		Segundo	Hamburguesa vegetal al horno/plancha	1	2	3							9						
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Miércoles	Primero	Empedrado de lentejas (tomate, cebolla y pir	1															
		Segundo	Revuelto de calabacín			3													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Crema de legumbres (alubias blancas)																
		Segundo	Macarrones integrales salteados con champ	1									9		11				
		Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco																14
	Viernes	Primero	Paella de verduras (menestra)														12		
		Segundo	Hummus de garbanzos con crudités	1										10	11				
		Guarnición	-																14
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de guisantes con crujiente de soja tex	1								9							
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco																14
	Martes	Primero	Risotto de calabaza		2	3							9		10	11			
		Segundo	Dúo de alubias con sofrito vegetal de cominc	1															
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Ensaladilla al vapor con aceite de oliva (zana																
		Segundo	Hamburguesa vegetal al horno/plancha	1	2	3							9						
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa casera de verduras con letras	1									9		11	12			
		Segundo	Tortilla de queso		2	3													
		Guarnición	Patatas chips																14
	Viernes	Primero	Ensalada de verano con judías verdes, patat			3													
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																
		Segundo	Tortilla de queso		2	3													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Martes	Primero	Crema de garbanzos con picatostes	1															
		Segundo	Arroz con verduras																
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Ensalada de pasta (tomate, maíz, zanahoria)	1									9		11				
		Segundo	Guisantes salteados con champiñones y hue			3													
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Revuelto de champiñones			3													
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Coca casera de verduras	1	2	3							9						
		Segundo	Alubias blancas salteadas con cebolla y zan																
		Guarnición	-																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 	31 SEMANA SANTA	01	02	03 <i>Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas</i>
06 FESTIVO	07 Guisantes salteados con patatas y jamón serrano Tortilla de queso Tomate aliñado con orégano Pan sin gluten y fruta fresca	08 Coliflor al vapor con patatas Pollo asado con manzana Lechuga, col lombarda y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca	09 Ensalada de garbanzos con tomate, atún y aceitunas Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni huevo al horno/plancha Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco Pan sin gluten y fruta fresca	10 Arroz salteado con zanahoria y calabacín Fogonero al horno con pimiento y tomate Ensalada de mezclum con maíz y aceitunas verdes Pan sin gluten y fruta fresca
13 Brócoli con patatas salteado Huevos duros con salsa de tomate Lechuga y maíz Pan sin gluten y fruta fresca	14 Ensalada griega (lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco) Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas provenzales Patata panadera al horno Pan sin gluten y fruta fresca	15 Ensalada de patata (tomate, cebolla y pimiento) Cerdo con salsa de manzana Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y yogur natural	16 Macarrones s/gluten salteados con champiñones Caballa en salsa napolitana Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan sin gluten y fruta fresca	17 Paella de verduras (menestra) Ensalada de garbanzos con pepino, zanahoria y maíz - Pan sin gluten y fruta fresca
20 Crema de guisantes Tortilla francesa Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan sin gluten y fruta fresca	21 Risotto de calabaza Alubias blancas salteadas con verduras (cebolla, pimiento rojo y verde) - Pan sin gluten y fruta fresca	22 Ensaladilla rusa (zanahoria, patata, guisantes, atún, mayonesa) Bacalao al horno/plancha Ensalada de tomate Pan sin gluten y fruta fresca	23 MENÚ SANT JORDI Sopa casera de ave con pasta s/gluten Butifarra s/gluten, lactosa ni huevo al horno/plancha Patatas chips  Pan sin gluten y yogur natural 	24 Ensalada de verano con judías verdes, patatas y huevo duro picado Pavo al horno con tomate y cebolla Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca
27 Judías verdes con patatas al vapor Estofado de pavo Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	28 Crema de garbanzos Merluza al horno/plancha Cebolla braseada Pan sin gluten y fruta fresca	29 Ensalada de pasta s/gluten (tomate, maíz, zanahoria y aceitunas) Filete de cerdo al horno/plancha Lechuga y pepino con aceite de oliva eco Pan sin gluten y fruta fresca	30 Arroz integral con salsa de tomate Revuelto de champiñones Lechuga y aceitunas Pan sin gluten y fruta fresca	01 <i>Fruta fresca de temporada: manzana, pera, plátano, melón y sandía</i> <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca de temporada</i>

La ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia



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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 
Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 
Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



Carne



Para cenar puede ser...



Carne



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOPIAZA	APIO	TRAMUSOS	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Lechuga y maíz															
	Martes	Primero	Ensalada de arroz integral con lechuga, ques	2															
		Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha																
		Guarnición	Rodajas de tomate y aceitunas negras																1.4
	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																1.4
		Segundo	Pizza margarita casera al horno (masa de gar	2															
		Guarnición	-																1.4
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																1.4
		Segundo	Cerdo a la jardinera																
		Guarnición	Patatas al horno																1.4
	Viernes	Primero	Espaguetis s/gluten aglio-olio											9					
		Segundo	Merluza al horno/plancha					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco																1.4
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verano (judía verde, calabacín y za															1.4	
		Segundo	Espirales s/gluten con salsa de tomate y atúr				4						9						
		Guarnición	-																1.4
	Martes	Primero	Guisantes salteados con patatas y jamón ser																1.4
		Segundo	Tortilla de queso		2	3													
		Guarnición	Tomate aliñado con orégano																1.4
	Miércoles	Primero	Coliflor al vapor con patatas																1.4
		Segundo	Pollo asado con manzana																
		Guarnición	Lechuga, col lombarda y zanahoria																1.4
	Jueves	Primero	Ensalada de garbanzos con tomate, atún y ac					4											1.4
		Segundo	Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni huez											9					1.4
		Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco																1.4
	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y calabacín																
		Segundo	Fogonero al horno con pimiento y tomate					4											
		Guarnición	Ensalada de mezclum con maíz y aceitunas v																1.4
Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado															1.4	
		Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3													
		Guarnición	Lechuga y maíz																1.4
	Martes	Primero	Ensalada griega (lechuga, tomate, aceitunas	2															1.4
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas pr																
		Guarnición	Patata panadera al horno																1.4
	Miércoles	Primero	Ensalada de patata (tomate, cebolla y pimier																1.4
		Segundo	Cerdo con salsa de manzana																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1.4
	Jueves	Primero	Macarrones s/gluten salteados con champiñ											9					
		Segundo	Caballa en salsa napolitana					4											
		Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco																1.4
	Viernes	Primero	Paella de verduras (menestra)													12			
		Segundo	Ensalada de garbanzos con pepino, zanahori																1.4
		Guarnición	-																1.4
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de guisantes															1.4	
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco																1.4
	Martes	Primero	Risotto de calabaza	2		3								9					
		Segundo	Alubias blancas salteadas con verduras (ceb																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Ensaladilla rusa (zanahoria, patata, guisante			3	4							9					1.4
		Segundo	Bacalao al horno/plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con pasta s/gluten											9			12		1.4
		Segundo	Butifarra s/gluten, lactosa ni huevo al horno/											9					1.4
		Guarnición	Patatas chips																
	Viernes	Primero	Ensalada de verano con judías verdes, patat			3													1.4
		Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1.4
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor															1.4	
		Segundo	Estofado de pavo																
		Guarnición	Lechuga y tomate																1.4
	Martes	Primero	Crema de garbanzos																1.4
		Segundo	Merluza al horno/plancha					4											
		Guarnición	Cebolla braseada																
	Miércoles	Primero	Ensalada de pasta s/gluten (tomate, maíz, za											9					1.4
		Segundo	Filete de cerdo al horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y pepino con aceite de oliva eco																1.4
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Revuelto de champiñones				3												
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																1.4
	Viernes	Primero	Panini s/gluten de verduras casero al horno	2		3								9					
		Segundo	Alubias blancas salteadas con cebolla y zan																
		Guarnición	-																