

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
	<p><i>Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas</i></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 y de temporada</i></p>	FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Vichyssoise con picatostes</p> <p>Salchichas al horno/plancha</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 669,651 prot (g): 23,518 lip (g): 29,29 hc (g): 72,716</p>	<p>Ensalada de lentejas con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Calabacín al horno</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 592,232 prot (g): 39,497 lip (g): 22,076 hc (g): 52,083</p>	<p>Coliflor al vapor con patatas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Ensalada de col con zanahoria</p> <p>Pan eco de centeno y yogur natural</p> <p>Kcal: 564,926 prot (g): 29,38 lip (g): 27,263 hc (g): 45,196</p>	<p>Espaguetis integrales a la florentina (espinacas y bechamel)</p> <p>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</p> <p>-</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 718,303 prot (g): 25,838 lip (g): 19,331 hc (g): 99,716</p>	<p>Arroz tres delicias (huevo, zanahoria, guisante, jamón york)</p> <p>Boquerones rebozados</p> <p>Lechuga y tomate con aceite de oliva eco</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 754,25 prot (g): 26,319 lip (g): 27,868 hc (g): 97,382</p>
11	12	13	14	15
<p>Acelgas salteadas con zanahoria y champiñones a la gallega</p> <p>Huevos con bechamel gratinados</p> <p>Rodajas de tomate y aceitunas negras</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 643,799 prot (g): 25,261 lip (g): 27,942 hc (g): 64,957</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera</p> <p>-</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 595,566 prot (g): 34,979 lip (g): 14,589 hc (g): 76,823</p>	<p>Garbanzos estofados con patatas</p> <p>Contramuslo de pollo al horno/plancha</p> <p>Lechuga y maíz con aceite de oliva eco</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 689,908 prot (g): 39,263 lip (g): 23,895 hc (g): 73,111</p>	<p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Salmón al horno/plancha</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Pan integral y yogur natural</p> <p>Kcal: 730,045 prot (g): 37,763 lip (g): 32,827 hc (g): 67,548</p>	<p>Ensalada variada con quinoa y cebolla crujiente</p> <p>Lentejas estofadas con verduras y tofu</p> <p>-</p> <p>Pan eco de centeno y fruta fresca</p> <p>Kcal: 569,555 prot (g): 24,351 lip (g): 10,556 hc (g): 85,724</p>
18	19	20	21	22
<p>Ensalada de arroz integral, zanahoria, maíz, tomate y aceitunas</p> <p>Fajitas de soja texturizada y verduras</p> <p>-</p> <p>Pan eco de centeno y fruta fresca</p> <p>Kcal: 776,51 prot (g): 25,543 lip (g): 17,711 hc (g): 123,869</p>	<p>Espirales con salsa de queso</p> <p>Fogonero al horno/plancha</p> <p>Sanfaina</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 680,03 prot (g): 31,082 lip (g): 22,702 hc (g): 82,86</p>	<p>Verdura tricolor al vapor (judía verde, zanahoria y patata)</p> <p>Croquetas de cocido fritas</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 558,111 prot (g): 13,9 lip (g): 17,792 hc (g): 79,37</p>	<p>Puré de patata casero gratinado con queso</p> <p>Jamonicitos de pollo al limón</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 740,754 prot (g): 39,466 lip (g): 32,538 hc (g): 67,439</p>	<p>Alubias blancas estofadas con verduras</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco</p> <p>Pan blanco/integral y yogur natural</p> <p>Kcal: 740,467 prot (g): 38,979 lip (g): 33,361 hc (g): 63,161</p>
25	26	27	28	29
FESTIVO	<p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 647,541 prot (g): 23,973 lip (g): 19,536 hc (g): 85,884</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Pizza margarita casera al horno (masa de garbanzos)</p> <p>-</p> <p>Pan eco de centeno y fruta fresca</p> <p>Kcal: 596,297 prot (g): 22,123 lip (g): 16,669 hc (g): 79,899</p>	<p>Ensalada de arroz integral con lechuga, queso fresco y maíz</p> <p>Contramuslo de pollo al horno/plancha</p> <p>Rodajas de tomate y aceitunas negras</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 677,063 prot (g): 35,405 lip (g): 26,808 hc (g): 68,873</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Merluza a la andaluza frita casera</p> <p>Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 572,606 prot (g): 26,049 lip (g): 14,742 hc (g): 80,838</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

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	SURTOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14		
			Segundo	Estofado de pavo																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Martes	Primero	Crema de garbanzos con picatostes	1															14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1				4												
		Guarnición	Cebolla braseada																	
	Miércoles	Primero	Ensalada de pasta (tomate, maíz, zanahoria	1									9			11			14	
		Segundo	Lomo empanado casero	1			5												14	
		Guarnición	Lechuga y pepino con aceite de oliva eco																	
	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	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Vichyssoise con picatostes	1														14	
			Segundo	Salchichas al horno/plancha	1	2	5						9						14	
			Guarnición	Lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Ensalada de lentejas con tomate, zanahoria,	1															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Calabacín al horno																
		Miércoles	Primero	Coliflor al vapor con patatas																14
			Segundo	Tortilla de atún				5	4											
			Guarnición	Ensalada de col con zanahoria																14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la florentina (espinac	1	2								9						
			Segundo	Salteado de garbanzos al toque suave de cui													11			
			Guarnición	-																
Viernes		Primero	Arroz tres delicias (huevo, zanahoria, guisan	1	2	5							9						14	
		Segundo	Boquerones rebozados	1	2	5	4	5	6				9						14	
		Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Acelgas salteadas con zanahoria y champiñ															14		
		Segundo	Huevos con bechamel gratinados	1	2	5							10	11	12					
		Guarnición	Rodajas de tomate y aceitunas negras																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Estofado de ternera a la jardinera																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con patatas																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha																	
		Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco																14	
	Jueves	Primero	Macarrones a la carbonara	1	2	5							9			11			14	
		Segundo	Salmón al horno/plancha					4												
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
Viernes	Primero	Ensalada variada con quinoa y cebolla cruje	1									9						14		
	Segundo	Lentejas estofadas con verduras y tofu	1									9						14		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de arroz integral, zanahoria, maíz,															14		
		Segundo	Fajitas de soja texturizada y verduras	1	2	5					8	9	10					14		
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Espirales con salsa de queso	1	2	5							9	10	11	12				
		Segundo	Fogonero al horno/plancha					4												
		Guarnición	Sanfaina																	
	Miércoles	Primero	Verdura tricolor al vapor (judía verde, zanah																14	
		Segundo	Croquetas de cocido fritas	1	2	5	4	5	6				9						14	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
	Jueves	Primero	Puré de patata casero gratinado con queso										9						14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al limón																14	
		Guarnición	Tomate aliñado con orégano																14	
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras																14		
	Segundo	Revuelto de queso		2	5							9								
	Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla					5												
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla					5												
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																14	
		Segundo	Pizza margarita casera al horno (masa de gai		2															
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Ensalada de arroz integral con lechuga, ques		2															
		Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha																	
		Guarnición	Rodajas de tomate y aceitunas negras																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	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
	<p><i>Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas</i></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 y de temporada</i></p>	FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Vichyssoise con picatostes</p> <p>Hamburguesa vegetal al horno/plancha</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p>	<p>Ensalada de lentejas con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>-</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p>	<p>Coliflor al vapor con patatas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col con zanahoria</p> <p>Pan eco de centeno y yogur natural</p>	<p>Espaguetis integrales a la florentina (espinacas y bechamel)</p> <p>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</p> <p>-</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p>	<p>Arroz salteado con zanahoria y guisantes</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Lechuga y tomate con aceite de oliva eco</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p>
11	12	13	14	15
<p>Acelgas salteadas con zanahoria y champiñones a la gallega</p> <p>Huevos con bechamel gratinados</p> <p>Rodajas de tomate y aceitunas negras</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa vegetal al horno/plancha</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p>	<p>Ensalada variada con pimiento verde (lechuga, tomate, zanahoria)</p> <p>Garbanzos estofados con patatas</p> <p>-</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p>	<p>Macarrones salteados con champiñones</p> <p>Guisantes salteados con cebolla y zanahoria baby</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Pan integral y yogur natural</p>	<p>Ensalada variada con quinoa y cebolla crujiente</p> <p>Lentejas estofadas con verduras y tofu</p> <p>-</p> <p>Pan eco de centeno y fruta fresca</p>
18	19	20	21	22
<p>Ensalada de arroz integral, zanahoria, maíz, tomate y aceitunas</p> <p>Fajitas de soja texturizada y verduras</p> <p>-</p> <p>Pan eco de centeno y fruta fresca</p>	<p>Espirales con salsa de queso</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Sanfaina</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p>	<p>Verdura tricolor al vapor (judía verde, zanahoria y patata)</p> <p>Garbanzos salteados con verduras y pasas (zanahoria y pimiento)</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p>	<p>Puré de patata casero gratinado con queso</p> <p>Hamburguesa vegetal al horno/plancha</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p>	<p>Alubias blancas estofadas con verduras</p> <p>Revuelto de queso</p> <p>Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco</p> <p>Pan blanco/integral y yogur natural</p>
25	26	27	28	29
FESTIVO	<p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</p>	<p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Pizza margarita casera al horno (masa de garbanzos)</p> <p>-</p> <p>Pan eco de centeno y fruta fresca</p>	<p>Ensalada de arroz integral con lechuga, queso fresco y maíz</p> <p>Alubias blancas estofadas con verduras</p> <p>-</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Empedrado de alubias (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco</p> <p>Pan blanco/integral y fruta fresca</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.

04 Juego

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

02 Convivencia

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

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 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	HOLLIGOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOPIAZA	APIO	TRAMBUZOS	SULFITOS		
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14		
			Segundo	Tortilla de queso		2	3													14
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Martes	Primero	Crema de garbanzos con picatostes	1															14	
		Segundo	Arroz con verduras																14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	Ensalada de pasta (tomate, maíz, zanahoria)	1									9			11			14	
		Segundo	Guisantes salteados con champiñones y hue				3												14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																14	
		Segundo	Revuelto de champiñones				3												14	
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	Coca casera de verduras	1	2	3							9						14	
		Segundo	Alubias blancas salteadas con cebolla y zan																14	
		Guarnición	-																14	
Semana 2	Lunes	Primero	Vichyssoise con picatostes	1														14		
		Segundo	Hamburguesa vegetal al horno/plancha	1	2	3						9						14		
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Martes	Primero	Ensalada de lentejas con tomate, zanahoria,	1															14	
		Segundo	Arroz salteado con champiñones																14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	Coliflor al vapor con patatas																14	
		Segundo	Tortilla francesa				3												14	
		Guarnición	Ensalada de col con zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales a la florentina (espinac	1	2								9						14	
		Segundo	Salteado de garbanzos al toque suave de cur													11			14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y guisantes																14	
		Segundo	Revuelto de huevo				3												14	
		Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Acelgas salteadas con zanahoria y champiñ															14		
		Segundo	Huevos con bechamel gratinados	1	2	3						10	11	12				14		
		Guarnición	Rodajas de tomate y aceitunas negras																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																14	
		Segundo	Hamburguesa vegetal al horno/plancha	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																14	
	Miércoles	Primero	Ensalada variada con pimiento verde (lechug																14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patatas																14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Macarrones salteados con champiñones	1									9			11			14	
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla y zanahoria																14	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Ensalada variada con quinoa y cebolla crujie	1									9						14	
		Segundo	Lentejas estofadas con verduras y tofu	1									9						14	
		Guarnición	-																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de arroz integral, zanahoria, maíz, t															14		
		Segundo	Fajitas de soja texturizada y verduras	1	2	3					8	9	10					14		
		Guarnición	-																14	
	Martes	Primero	Espirales con salsa de queso	1	2	3							9	10	11	12			14	
		Segundo	Tortilla francesa				3												14	
		Guarnición	Sanfaina																14	
	Miércoles	Primero	Verdura tricolor al vapor (judía verde, zanaho																14	
		Segundo	Garbanzos salteados con verduras y pasas (z																14	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
	Jueves	Primero	Puré de patata casero gratinado con queso		2	3							9						14	
		Segundo	Hamburguesa vegetal al horno/plancha	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Tomate aliñado con orégano																14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras																14	
		Segundo	Revuelto de queso		2	3							9						14	
		Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1														14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla															14		
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																14	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																14	
		Segundo	Pizza margarita casera al horno (masa de gar		2														14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Ensalada de arroz integral con lechuga, ques		2														14	
		Segundo	Alubias blancas estofadas con verduras																14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1									9			11			14	
		Segundo	Empedrado de alubias (tomate, cebolla y pin																14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
	<i>Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas</i>		<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 y de temporada</i>	FESTIVO
04	05	06	07	08
Vichyssoise Lomo al horno/plancha Lechuga y maíz Pan sin gluten y fruta fresca	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Jamoncitos de pollo al horno Calabacín al horno Pan sin gluten y fruta fresca	Coliflor al vapor con patatas Tortilla de atún Ensalada de col con zanahoria Pan sin gluten y yogur natural	Espaguetis s/gluten con salsa de tomate y espinacas Salteado de garbanzos al toque suave de curry - Pan sin gluten y fruta fresca	Arroz salteado con zanahoria y guisantes Salmón al horno/plancha Lechuga y tomate con aceite de oliva eco Pan sin gluten y fruta fresca
11	12	13	14	15
Acelgas salteadas con zanahoria y champiñones a la gallega Huevos duros con salsa de tomate Rodajas de tomate y aceitunas negras Pan sin gluten y fruta fresca	Arroz integral con salsa de tomate Estofado de ternera a la jardinera - Pan sin gluten y fruta fresca	Garbanzos estofados con patatas Contramuslo de pollo al horno/plancha Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan sin gluten y fruta fresca	Macarrones s/gluten salteados con champiñones Salmón al horno/plancha Lechuga y remolacha Pan sin gluten y yogur natural	Ensalada de lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas al horno Pan sin gluten y fruta fresca
18	19	20	21	22
Ensalada de arroz integral, zanahoria, maíz, tomate y aceitunas Pollo con verduras salteadas (calabacín, pimiento, zanahoria y cebolla) - Pan sin gluten y fruta fresca	Espirales s/gluten con salsa de tomate Fogonero al horno/plancha Sanfaina Pan sin gluten y fruta fresca	Verdura tricolor al vapor (judía verde, zanahoria y patata) Magra al horno/plancha Lechuga y remolacha Pan sin gluten y fruta fresca	Puré de patata casero gratinado con queso Jamoncitos de pollo al limón Tomate aliñado con orégano Pan sin gluten y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Revuelto de queso Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan sin gluten y yogur natural
25	26	27	28	29
FESTIVO	Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Lechuga y maíz Pan sin gluten y fruta fresca	Judías verdes con patatas al vapor Pizza margarita casera al horno (masa de garbanzos) - Pan sin gluten y fruta fresca	Ensalada de arroz integral con lechuga, queso fresco y maíz Contramuslo de pollo al horno/plancha Rodajas de tomate y aceitunas negras Pan sin gluten y fruta fresca	Espaguetis s/gluten aglio-olio Merluza al horno/plancha Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco Pan sin gluten y fruta fresca

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	TRAMBUZOS	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14		
			Segundo	Estofado de pavo																14
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Crema de garbanzos																14
			Segundo	Merluza al horno/plancha					4											14
			Guarnición	Cebolla braseada																14
		Miércoles	Primero	Ensalada de pasta s/gluten (tomate, maíz, za										9						14
			Segundo	Filete de cerdo al horno/plancha																14
			Guarnición	Lechuga y pepino con aceite de oliva eco																14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																14	
		Segundo	Revuelto de champiñones				3												14	
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	Panini s/gluten de verduras casero al horno				2	3					9						14	
		Segundo	Alubias blancas salteadas con cebolla y zan																14	
		Guarnición	-																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Vichyssoise															14	
			Segundo	Lomo al horno/plancha															14	
			Guarnición	Lechuga y maíz															14	
		Martes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, n																14
			Segundo	Jamonicos de pollo al horno																14
			Guarnición	Calabacín al horno																14
Miércoles		Primero	Coliflor al vapor con patatas																14	
		Segundo	Tortilla de atún				3	4											14	
		Guarnición	Ensalada de col con zanahoria																14	
Jueves	Primero	Espaguetis s/gluten con salsa de tomate y es										9						14		
	Segundo	Salteado de garbanzos al toque suave de cur												11				14		
	Guarnición	-																14		
Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y guisantes																14		
	Segundo	Salmón al horno/plancha					4											14		
	Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Acelgas salteadas con zanahoria y champiñ															14		
		Segundo	Huevos duros con salsa de tomate				3											14		
		Guarnición	Rodajas de tomate y aceitunas negras															14		
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																14	
		Segundo	Estofado de ternera a la jardinera																14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con patatas																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha																14	
		Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco																14	
Jueves	Primero	Macarrones s/gluten salteados con champiñ										9						14		
	Segundo	Salmón al horno/plancha					4											14		
	Guarnición	Lechuga y remolacha																14		
Viernes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, atún, maíz, za					4											14		
	Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha																14		
	Guarnición	Patatas al horno																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de arroz integral, zanahoria, maíz, t															14		
		Segundo	Pollo con verduras salteadas (calabacín, pim															14		
		Guarnición	-															14		
	Martes	Primero	Espirales s/gluten con salsa de tomate										9						14	
		Segundo	Fogonero al horno/plancha					4											14	
		Guarnición	Sanfaina																14	
	Miércoles	Primero	Verdura tricolor al vapor (judía verde, zana																14	
		Segundo	Magra al horno/plancha																14	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
Jueves	Primero	Puré de patata casero gratinado con queso				2	3					9						14		
	Segundo	Jamonicos de pollo al limón																14		
	Guarnición	Tomate aliñado con orégano																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras																14		
	Segundo	Revuelto de queso				2	3					9						14		
	Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria															14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											14		
		Guarnición	Lechuga y maíz															14		
	Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												14	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																14	
		Segundo	Pizza margarita casera al horno (masa de gar				2												14	
		Guarnición	-																14	
Jueves	Primero	Ensalada de arroz integral con lechuga, ques				2												14		
	Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha																14		
	Guarnición	Rodajas de tomate y aceitunas negras																14		
Viernes	Primero	Espaguetis s/gluten aglio-olio										9						14		
	Segundo	Merluza al horno/plancha					4											14		
	Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco																14		