

SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <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>		 <i>Volvemos al cole!!!</i>	
07	08	09	10	11
Macarrones integrales en la carbonara (nata y beicon) Croquetas de cocido fritas Lechuga y aceitunas Pan eco de centeno y fruta fresca Kcal: 757,208 prot (g): 23,253 lip (g): 29,211 hc (g): 94,58	Arroz meloso de pescado y marisco Fajitas de soja texturizada y verduras Lechuga y maíz Pan integral y fruta fresca Kcal: 836,279 prot (g): 30,694 lip (g): 19,641 hc (g): 129,833	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanahoria y patata) Jamoncitos de pollo al horno al limón Lechuga y tomate Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 621,029 prot (g): 35,646 lip (g): 23,038 hc (g): 62,675	Alubias blancas estofadas con verduras Huevos duros con salsa de tomate Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca Kcal: 633,108 prot (g): 27,847 lip (g): 21,922 hc (g): 70,635	FESTIVO
14	15	16	17	18
Lentejas estofadas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 658,931 prot (g): 29,381 lip (g): 23,727 hc (g): 76,135	Espaguetis integrales en la florentina (espinacas y bechamel) Contramuslo de pollo al horno/plancha Lechuga y maíz Pan integral y fruta fresca Kcal: 740,286 prot (g): 40,68 lip (g): 28,595 hc (g): 73	Coca de verduras y queso al horno Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Pan eco de centeno y fruta fresca Kcal: 727,123 prot (g): 24,532 lip (g): 16,428 hc (g): 111,445	Crema de verduras de temporada Lomo al horno/plancha Patatas dado al horno Pan integral y fruta fresca Kcal: 610,857 prot (g): 35,496 lip (g): 20,493 hc (g): 66,512	Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón dulce) Merluza a la andaluza casera frita Lechuga y tomate Pan blanco/integral y yogur natural Kcal: 621,672 prot (g): 31,827 lip (g): 19,489 hc (g): 78,619
21	22	23	24	25
Coliflor con patatas al vapor Espirales integrales en la boloñesa de soja texturada - Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 605,146 prot (g): 25,834 lip (g): 10,466 hc (g): 95,033	Crema de guisantes con crostones Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas provenzales Lechuga y zanahoria Pan eco de centeno y fruta fresca Kcal: 680,427 prot (g): 40,473 lip (g): 24,058 hc (g): 66,574	Sopa casera de ave con fideos integrales Hamburguesa mixta en el horno/plancha Patatas fritas Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 743,77 prot (g): 28,175 lip (g): 26,416 hc (g): 75,336	FESTIVO	Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahoria, champiñones) Salmón al horno/plancha Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 642,848 prot (g): 24,994 lip (g): 20,635 hc (g): 86,253
28	29	30	01	02
Brócoli con patatas salteado Magro de cerdo con salsa de manzana Lechuga y tomate Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 614,538 prot (g): 39,179 lip (g): 21,876 hc (g): 59,841	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla francesa Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca Kcal: 599,117 prot (g): 28,225 lip (g): 21,854 hc (g): 65,418	Crema de calabaza asada Contramuslo de pollo al horno/plancha Patata panadera en el horno Pan blanco/integral y yogur natural Kcal: 581,329 prot (g): 34,553 lip (g): 23,739 hc (g): 54,79		 Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

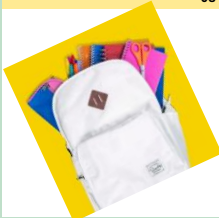
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en la carbonara (nata	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Croquetas de cocido fritas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1													
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales en la carbonara (nata	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Croquetas de cocido fritas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz meloso de pescado y marisco				4	5	6								14
			Segundo	Fajitas de soja texturizada y verduras	1							8	9	10				
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanahc														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno al limón														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														14
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales en la florentina (espina	1	2							9					
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Coca de verduras y queso al horno	1	2	3						9					
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Lomo al horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón c	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza casera frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
	Semana 4	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Espirales integrales en la boloñesa de soja te	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de guisantes con crostones	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas pr														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta en el horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahori														
			Segundo	Salmón al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado														14
			Segundo	Magro de cerdo con salsa de manzana														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														
			Guarnición	Patata panadera en el horno														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <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>		 Volvemos al cole!!!	
07	08	09	10	11
Macarrones salteados con champiñones Guisantes salteados con cebolla y zanahoria baby - Pan eco de centeno y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Fajitas de soja texturizada y verduras Lechuga y maíz Pan integral y fruta fresca	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanahoria y patata) Garbanzos estofados con espinacas - Pan blanco/integral y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Huevos duros con salsa de tomate Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca	FESTIVO
14	15	16	17	18
Lentejas estofadas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco Pan blanco/integral y fruta fresca	Crema de legumbres (mongitas secas) Espaguetis integrales en la florentina (espinacas y bechamel) - Pan integral y fruta fresca	Coca de verduras y queso al horno Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Pan eco de centeno y fruta fresca	Crema de verduras de temporada Revuelto de huevo Patatas dado al horno Pan integral y fruta fresca	Arroz salteado con zanahoria y guisantes Empedrado de judías (tomate, cebolla y tomate) - Pan blanco/integral y yogur natural
21	22	23	24	25
Coliflor con patatas al vapor Espirales integrales en la boloñesa de soja texturada - Pan blanco/integral y fruta fresca	Guisantes con patatas salteados Tortilla de queso Lechuga y zanahoria Pan eco de centeno y fruta fresca	Sopa casera de verduras con fideos integrales Hamburguesa vegetal en el horno/plancha Patatas fritas Pan blanco/integral y fruta fresca	FESTIVO	Crema de legumbres (mongitas secas) Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahoria, champiñones) - Pan blanco/integral y fruta fresca
28	29	30	01	02
Brócoli con patatas salteado Garbanzos salteados con verduras y pasas (zanahoria y pimiento) - Pan blanco/integral y fruta fresca	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla francesa Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca	Crema de calabaza asada Hamburguesa vegetal en el horno/plancha Patata panadera en el horno Pan blanco/integral y yogur natural		Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas

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

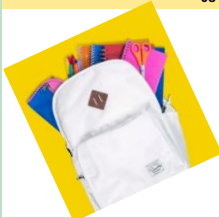


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones salteados con champiñones	1								9		11			
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1													
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones salteados con champiñones	1								9		11			
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Fajitas de soja texturizada y verduras	1							8	9	10				
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanahoria)														14
			Segundo	Garbanzos estofados con espinacas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco														14
		Martes	Primero	Crema de legumbres (mongitas secas)									9					14
			Segundo	Espaguetis integrales en la florentina (espinacas)	1	2												
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coca de verduras y queso al horno	1	2	3						9					
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y guisantes														14
			Segundo	Empedrado de judías (tomate, cebolla y tomate)														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Espirales integrales en la boloñesa de soja texturizada	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guisantes con patatas salteados														14
			Segundo	Tortilla de queso		2	3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de verduras con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Crema de legumbres (mongitas secas)														14
			Segundo	Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahoria)														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado														14
			Segundo	Garbanzos salteados con verduras y pasas (sopa)														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Patata panadera en el horno														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <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>		 Volvemos al cole!!!	
07	08	09	10	11
Macarrones s/gluten salteados con champiñones Lomo al horno/plancha Lechuga y remolacha Pan s/gluten y fruta fresca	Arroz meloso de pescado y marisco Pollo con verduras salteadas (calabacín, pimiento, zanahoria y cebolla) Lechuga y maíz Pan s/gluten y fruta fresca	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanahoria y patata) Jamoncitos de pollo al horno al limón Lechuga y tomate Pan s/gluten y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Huevos duros con salsa de tomate Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca	FESTIVO
14	15	16	17	18
Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca	Espaguetis s/gluten con salsa de tomate y espinacas Contramuslo de pollo al horno/plancha Lechuga y maíz Pan s/gluten y fruta fresca	Panini s/gluten de verduras Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Pan s/gluten y fruta fresca	Crema de verduras de temporada Lomo al horno/plancha Patatas dado al horno Pan s/gluten y fruta fresca	Arroz salteado con zanahoria y guisantes Merluza al horno/plancha Lechuga y tomate Pan s/gluten y yogur natural
21	22	23	24	25
Coliflor con patatas al vapor Espirales s/gluten con salsa de tomate y atún - Pan s/gluten y fruta fresca	Crema de guisantes Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas provenzales Lechuga y zanahoria Pan s/gluten y fruta fresca	Sopa casera de ave con fideos s/gluten Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni huevo en el horno/plancha Patatas fritas Pan s/gluten y fruta fresca	FESTIVO	Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahoria, champiñones) Salmón al horno/plancha Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca
28	29	30	01	02
Brócoli con patatas salteado Magro de cerdo con salsa de manzana Lechuga y tomate Pan s/gluten y fruta fresca	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca	Crema de calabaza asada Contramuslo de pollo al horno/plancha Patata panadera en el horno Pan s/gluten y yogur natural		 <i>Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas</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



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

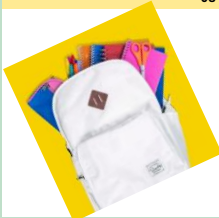


lácteo

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones s/gluten salteados con champiñ									9					
			Segundo	Lomo al horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														1.4
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														1.4
			Segundo	Pechuga de pavo en el horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														1.4
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones s/gluten salteados con champiñ									9					
			Segundo	Lomo al horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														1.4
		Martes	Primero	Arroz meloso de pescado y marisco				4	5	6								1.4
			Segundo	Pollo con verduras salteadas (calabacín, pin														
			Guarnición	Lechuga y maíz														1.4
		Miércoles	Primero	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanah														1.4
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno al limón														1.4
			Guarnición	Lechuga y tomate														1.4
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														1.4
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														1.4
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											1.4
			Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco														1.4
		Martes	Primero	Espaguetis s/gluten con salsa de tomate y es														
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														1.4
		Miércoles	Primero	Panini s/gluten de verduras		2	3						9					
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada														1.4
			Segundo	Lomo al horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														1.4
		Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y guisantes														
			Segundo	Merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														1.4
	Semana 4	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al vapor														1.4
			Segundo	Espirales s/gluten con salsa de tomate y atú				4					9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de guisantes														1.4
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas pi														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														1.4
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos s/gluten									9			1.2		1.4
			Segundo	Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni hue									9					1.4
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														1.4
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														1.4
		Viernes	Primero	Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahor														
			Segundo	Salmón al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														1.4
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado														1.4
			Segundo	Magro de cerdo con salsa de manzana														
			Guarnición	Lechuga y tomate														1.4
		Martes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														1.4
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														1.4
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														1.4
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														
			Guarnición	Patata panadera en el horno														1.4
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <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>		 Volvemos al cole!!!	
07	08	09	10	11
Macarrones salteados con champiñones	Arroz meloso de pescado y marisco	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanahoria y patata)	Alubias blancas estofadas con verduras	FESTIVO
Lomo al horno/plancha	Pollo con verduras salteadas (calabacín, pimiento, zanahoria y cebolla)	Jamoncitos de pollo al horno al limón	Huevos duros con salsa de tomate	
Lechuga y remolacha	Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco	
Pan eco de centeno y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco/integral y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	
14	15	16	17	18
Lentejas estofadas con calabaza	Espaguetis integrales con salsa de tomate y espinacas	Panini de verduras (sin queso)	Crema de verduras de temporada	Arroz salteado con zanahoria y guisantes
Tortilla de patata y cebolla	Contramuslo de pollo al horno/plancha	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria	Lomo al horno/plancha	Merluza a la andaluza casera frita
Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco	Lechuga y maíz	-	Patatas dado al horno	Lechuga y tomate
Pan blanco/integral y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan eco de centeno y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco/integral y yogur de soja
21	22	23	24	25
Coliflor con patatas al vapor	Crema de guisantes	Sopa casera de ave con fideos integrales	FESTIVO	Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahoria, champiñones)
Espirales integrales en la boloñesa de soja texturada	Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas provenzales	Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni huevo en el horno/plancha		Salmón al horno/plancha
-	Lechuga y zanahoria	Patatas fritas		Lechuga y maíz con aceite de oliva eco
Pan blanco/integral y fruta fresca	Pan eco de centeno y fruta fresca	Pan blanco/integral y fruta fresca		Pan blanco/integral y fruta fresca
28	29	30	01	02
Brócoli con patatas salteado	Lentejas estofadas con zanahoria	Crema de calabaza asada		 <i>Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas</i>
Magro de cerdo con salsa de manzana	Tortilla francesa	Contramuslo de pollo al horno/plancha		
Lechuga y tomate	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco	Patata panadera en el horno		
Pan blanco/integral y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco/integral y yogur de soja		

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 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones salteados con champiñones	1								9		11			
			Segundo	Lomo al horno/plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														
			Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1													
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones salteados con champiñones	1								9		11			
			Segundo	Lomo al horno/plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz meloso de pescado y marisco				4	5	6								14
			Segundo	Pollo con verduras salteadas (calabacín, pin														14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanah														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno al limón														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y	1								9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Panini de verduras (sin queso)	1													
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Lomo al horno/plancha														14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y guisantes														
			Segundo	Merluza a la andaluza casera frita	1			4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Espirales integrales en la boloñesa de soja tr	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de guisantes														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas pi														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos integrales	1							9			11	12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni hue								9						14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahor														
			Segundo	Salmón al horno/plancha				4										14
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado														14
			Segundo	Magro de cerdo con salsa de manzana														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														14
			Guarnición	Patata panadera en el horno														14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														