

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
 <i>Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <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>		Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, guisantes) Albóndigas vegetales con salsa de tomate - Pan integral y fruta fresca Kcal: 602,716 prot (g): 25,598 lip (g): 13,925 hc (g): 87,738	Macarrones integrales en la carbonara (nata y beicon) Rape guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Lechuga y maíz Pan eco de centeno y fruta fresca Kcal: 639,806 prot (g): 30,702 lip (g): 20,423 hc (g): 78,496
05	06	07	08	09
Sopa casera de ave con fideos integrales Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan blanco/integral y yogur natural Kcal: 612,122 prot (g): 31,686 lip (g): 27,062 hc (g): 57,518	Arroz con salsa de tomate Boquerones rebozados fritos Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca Kcal: 700,796 prot (g): 21,407 lip (g): 25,105 hc (g): 93,627	Crema de calabacín con crostones Espirales con boloñesa de lentejas - Pan eco de centeno y fruta fresca Kcal: 630,356 prot (g): 20,274 lip (g): 9,211 hc (g): 109,498	Trinchado de col con patatas Fricando de ternera con champiñones - Pan integral y fruta fresca Kcal: 512,885 prot (g): 35,047 lip (g): 13,759 hc (g): 56,274	Alubias blancas estofadas con verduras Pechuga de pavo a la plancha Lechuga y aceitunas Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 617,754 prot (g): 42,078 lip (g): 13,972 hc (g): 71,932
12	13	14	15	16
<i>FESTIVO</i>	Coca de verduras y queso al horno Lentejas estofadas con zanahoria - Pan integral y fruta fresca Kcal: 735,783 prot (g): 27,078 lip (g): 15,936 hc (g): 112,698	Crema de garbanzos con crostones Lomo rebozado casero frito Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 691,856 prot (g): 37,149 lip (g): 24,222 hc (g): 76,176	Arroz salteado con champiñones Merluza al horno con salsa de limón Cebolla braseada Pan integral y fruta fresca Kcal: 576,74 prot (g): 25,587 lip (g): 11,74 hc (g): 87,859	Judías verdes con patatas al vapor Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Pan eco de centeno y fruta fresca Kcal: 599,685 prot (g): 36,404 lip (g): 23,103 hc (g): 55,191
19	20	21	22	23
Arroz salteado con zanahoria y calabacín Salchichas de cerdo al horno/plancha Lechuga y maíz Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 719,606 prot (g): 22,191 lip (g): 28,59 hc (g): 90,444	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca Kcal: 608,476 prot (g): 27,1 lip (g): 20,692 hc (g): 68,399	Coliflor con patatas al vapor Estofado de pavo con cebolla - Pan eco de centeno y yogur natural Kcal: 548,262 prot (g): 38,258 lip (g): 22,35 hc (g): 44,34	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Pan integral y fruta fresca Kcal: 547,803 prot (g): 22,356 lip (g): 9,017 hc (g): 85,261	Crema de verduras con crostones Salmón al horno/plancha Lechuga y zanahoria Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 578,405 prot (g): 27,237 lip (g): 21,445 hc (g): 65,846
26	27	28	29	 MENÚ CASTAÑADA
Judías verdes con patatas al vapor Lentejas estofadas con arroz - Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 583,358 prot (g): 22,77 lip (g): 8,11 hc (g): 96,114	Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín Lechuga y remolacha Pan integral y fruta fresca Kcal: 606,819 prot (g): 20,273 lip (g): 20,397 hc (g): 81,438	Garbanzos estofados con patatas Contramuslo de pollo al horno/plancha Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 689,908 prot (g): 39,263 lip (g): 23,895 hc (g): 73,111	Macarrones integrales en la carbonara (nata y beicon) Abadejo al horno/plancha Lechuga y aceitunas Pan integral y fruta fresca Kcal: 660,638 prot (g): 33,264 lip (g): 22,644 hc (g): 76,22	Crema de calabaza con crostones <i>Albóndigas mixtas con champiñones</i> - Pan eco de centeno y natillas de chocolate Kcal: 688,061 prot (g): 22,256 lip (g): 27,655 hc (g): 83,39

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

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															SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES		
Basal	Semana 1	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												14		
			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	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calat													14		
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate									9				14		
			Guarnición	-													14		
		Viernes	Primero	Macarrones integrales en la carbonara (nata	1	2	3						9		11		14		
			Segundo	Rape guisado a la bilbaína (ajo, pimentón)				4									14		
			Guarnición	Lechuga y maíz													14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos integrales	1								9		11	12	14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										14		
			Guarnición	Lechuga y tomate													14		
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate													14		
			Segundo	Boquerones rebozados fritos	1	2	3	4	5	6		9					14		
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco													14		
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín con crostones	1												14		
			Segundo	Espirales con boloñesa de lentejas	1							9		11			14		
			Guarnición	-													14		
		Jueves	Primero	Trinchado de col con patatas													14		
			Segundo	Fricando de ternera con champiñones	1												14		
			Guarnición	-													14		
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras													14		
			Segundo	Pechuga de pavo a la plancha	1	2	3					9					14		
			Guarnición	Lechuga y aceitunas													14		
	Semana 3	Lunes	Primero	0													14		
			Segundo	0													14		
			Guarnición	0													14		
		Martes	Primero	Coca de verduras y queso al horno	1	2	3					9					14		
			Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1												14		
			Guarnición	-													14		
		Miércoles	Primero	Crema de garbanzos con crostones	1												14		
			Segundo	Lomo rebozado casero frito	1		3										14		
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco													14		
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones													14		
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4									14		
			Guarnición	Cebolla braseada													14		
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor													14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													14		
			Guarnición	Lechuga y tomate													14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y calabacín													14			
		Segundo	Salchichas de cerdo al horno/plancha	1	2	3					9					14			
		Guarnición	Lechuga y maíz													14			
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras													14			
		Segundo	Tortilla francesa			3										14			
		Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco													14			
	Miércoles	Primero	Coliflor con patatas al vapor													14			
		Segundo	Estofado de pavo con cebolla													14			
		Guarnición	-													14			
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11		14			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo													14			
		Guarnición	-													14			
	Viernes	Primero	Crema de verduras con crostones	1												14			
		Segundo	Salmón al horno/plancha				4									14			
		Guarnición	Lechuga y zanahoria													14			
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor													14			
		Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1												14			
		Guarnición	-													14			
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate													14			
		Segundo	Tortilla de calabacín			3										14			
		Guarnición	Lechuga y remolacha													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 integrales en la carbonara (nata	1	2	3					9		11			14			
		Segundo	Abadejo al horno/plancha				4									14			
		Guarnición	Lechuga y aceitunas													14			
Viernes	Primero	Crema de calabaza con crostones	1												14				
	Segundo	Albóndigas mixtas con champiñones	1	2	3					9					14				
	Guarnición	-													14				

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
 Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <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>		Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, guisantes) Albóndigas vegetales con salsa de tomate - Pan integral y fruta fresca	Espaguetis salteados con champiñones Guisantes salteados con cebolla - Pan eco de centeno y fruta fresca
05	06	07	08	09
Sopa casera de verduras con fideos integrales Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan blanco/integral y yogur natural	Arroz con salsa de tomate Ensalada de judías con pimiento, pepino y zanahoria - Pan integral y fruta fresca	Crema de calabacín con crostones Espirales con boloñesa de lentejas - Pan eco de centeno y fruta fresca	Trinchado de col con patatas Hamburguesa vegetal en el horno/plancha Champiñones al horno/plancha Pan integral y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y aceitunas Pan blanco/integral y fruta fresca
12	13	14	15	16
FESTIVO	Coca de verduras y queso al horno Lentejas estofadas con zanahoria - Pan integral y fruta fresca	Crema de garbanzos Cuscús con verduras y pasas (pimiento y zanahoria) Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan blanco/integral y fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Revuelto de huevo Cebolla braseada Pan integral y yogur natural	Judías verdes con patatas al vapor Alubias blancas estofadas con verduras - Pan eco de centeno y fruta fresca
19	20	21	22	23
Crema de garbanzos Arroz salteado con zanahoria y calabacín - Pan blanco/integral y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca	Colíflor con patatas al vapor Hamburguesa vegetal en el horno/plancha Cebolla braseada Pan eco de centeno y yogur natural	Sopa casera de verduras con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras - Pan integral y fruta fresca	Crema de verduras con crostones Tortilla de queso Lechuga y zanahoria Pan blanco/integral y fruta fresca
26	27	28	29	 MENÚ CASTAÑADA
Judías verdes con patatas al vapor Lentejas estofadas con arroz - Pan blanco/integral y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín Lechuga y remolacha Pan integral y fruta fresca	Ensalada variada con pimiento verde (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Garbanzos estofados con patatas - Pan blanco/integral y fruta fresca	Macarrones salteados con champiñones Guisantes salteados con cebolla y zanahoria baby - Pan integral y fruta fresca	Crema de calabaza con crostones Hamburguesa vegetal en el horno/plancha Champiñones al horno/plancha Pan eco de centeno y yogur natural

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



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	Brócoli con patatas salteado														14
			Segundo	Garbanzos salteados con verduras y pasas (														14
			Guarnición	-														
		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	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Patata panadera en el horno														14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calal														
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate									9					
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Espaguetis salteados con champiñones	1								9			11		
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos integral	1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Ensalada de judías con pimiento, pepino y za														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín con crostones	1													14
			Segundo	Espirales con boloñesa de lentejas	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Trinchado de col con patatas														
			Segundo	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Champiñones al horno/plancha														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coca de verduras y queso al horno	1	2	3						9					
			Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de garbanzos														14
			Segundo	Cuscús con verduras y pasas (pimiento y zar	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Cebolla braseada														
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de garbanzos														14
			Segundo	Arroz salteado con zanahoria y calabacín														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3					9						
			Guarnición	Cebolla braseada														
		Jueves	Primero	Sopa casera de verduras con fideos integral	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras con crostones	1													14
			Segundo	Tortilla de queso		2	3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con pimiento verde (lechu														14
			Segundo	Garbanzos estofados con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones salteados con champiñones	1								9		11			
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza con crostones	1													14
			Segundo	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3					9						
			Guarnición	Champiñones al horno/plancha														

OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
 Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <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>		Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, guisantes) Albóndigas vegetales con salsa de tomate - Pan s/gluten y fruta fresca	Macarrones s/gluten salteados con champiñones Rape guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Lechuga y maíz Pan s/gluten y fruta fresca
05	06	07	08	09
Sopa casera de ave con fideos s/gluten Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan s/gluten y yogur natural	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno/plancha Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca	Crema de calabacín Espirales s/gluten con salsa de tomate y atún - Pan s/gluten y fruta fresca	Trinchado de col con patatas Bistec de ternera al horno/plancha Champiñones al horno/plancha Pan s/gluten y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Pechuga de pavo en el horno/plancha Lechuga y aceitunas Pan s/gluten y fruta fresca
12	13	14	15	16
FESTIVO	Panini s/gluten de verduras Contramuslo de pollo al horno/plancha Lechuga y zanahoria Pan s/gluten y fruta fresca	Crema de garbanzos Solomillo de cerdo enlucido s/gluten casero Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Merluza al horno/plancha Cebolla braseada Pan s/gluten y fruta fresca	Judías verdes con patatas al vapor Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Pan s/gluten y fruta fresca
19	20	21	22	23
Arroz salteado con zanahoria y calabacín Lomo al horno/plancha Lechuga y maíz Pan s/gluten y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca	Colíflor con patatas al vapor Estofado de pavo con cebolla - Pan s/gluten y fruta fresca	Escudella casera con fideos s/gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Pan s/gluten y fruta fresca	Crema de verduras de temporada Salmón al horno/plancha Lechuga y zanahoria Pan s/gluten y yogur natural
26	27	28	29	 MENÚ CASTAÑADA Crema de calabaza Albóndigas mixtas s/gluten, lactosa ni huevo con champiñones - Pan s/gluten y yogur natural
Judías verdes con patatas al vapor Pechuga de pavo en el horno/plancha Lechuga y tomate Pan s/gluten y fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín Lechuga y remolacha Pan s/gluten y fruta fresca	Garbanzos estofados con patatas Contramuslo de pollo al horno/plancha Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca	Macarrones s/gluten salteados con champiñones Abadejo al horno/plancha Lechuga y aceitunas Pan s/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



Verdura



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															SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES		
Sin gluten	Semana 1	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	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calal															
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate									9						
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Macarrones s/gluten salteados con champiñ									9						
			Segundo	Rape guisado a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										1.4	
			Guarnición	Lechuga y maíz														1.4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos s/gluten									9			12		1.4	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											1.4	
			Guarnición	Lechuga y tomate														1.4	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Salmón al horno/plancha				4											
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														1.4	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														1.4	
			Segundo	Espirales s/gluten con salsa de tomate y atú				4					9						
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Trinchado de col con patatas														1.4	
			Segundo	Bistec de ternera al horno/plancha															
			Guarnición	Champiñones al horno/plancha															
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														1.4	
			Segundo	Pechuga de pavo en el horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														1.4	
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Panini s/gluten de verduras		2	3						9						
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														1.4	
		Miércoles	Primero	Crema de garbanzos														1.4	
			Segundo	Solomillo de cerdo enlucido s/gluten casero			3												
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														1.4	
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Merluza al horno/plancha				4											
			Guarnición	Cebolla braseada															
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														1.4	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga y tomate														1.4	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Lomo al horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga y maíz														1.4	
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														1.4	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco														1.4	
		Miércoles	Primero	Coliflor con patatas al vapor														1.4	
			Segundo	Estofado de pavo con cebolla															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Escudella casera con fideos s/gluten									9						
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														1.4	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada														1.4	
			Segundo	Salmón al horno/plancha				4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														1.4	
	Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														1.4	
			Segundo	Pechuga de pavo en el horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate														1.4	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Tortilla de calabacín			3												
			Guarnición	Lechuga y remolacha														1.4	
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con patatas														1.4	
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														1.4	
		Jueves	Primero	Macarrones s/gluten salteados con champiñ									9						
			Segundo	Abadejo al horno/plancha				4											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														1.4	
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														1.4	
			Segundo	Albóndigas mixtas s/gluten, lactosa ni huevc		2	3						9					1.4	
			Guarnición	-															

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