

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con crema suave de bechamel	Crema de verduras
			Boquerones a la andaluza	Hamburguesa a la plancha
			Lechuga y tomate	Patatas fritas
			Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan
			Kcal: 737,14 prot (g): 29,637 lip (g): 28,373 hc (g): 87,628	Kcal: 710,158 prot (g): 22,843 lip (g): 25,947 hc (g): 74,352
12	13	14	15	16
Lentejas con zanahoria	Espirales a la carbonara	Cocido andaluz	Paella de verduras	Sopa de verduras con estrellitas
Tortilla de patata y cebolla	Jamonicitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Cordón bleu de pavo	Merluza en salsa de tomate	Albóndigas con salsa de cebolla
Lechuga y remolacha	Lechuga y maíz	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate	Patata provenzal con ajo y tomillo
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
Kcal: 647,301 prot (g): 23,782 lip (g): 19,403 hc (g): 86,218	Kcal: 800,935 prot (g): 45,053 lip (g): 32,367 hc (g): 77,784	Kcal: 824,428 prot (g): 29,167 lip (g): 37,151 hc (g): 87,402	Kcal: 573,056 prot (g): 25,817 lip (g): 11,765 hc (g): 85,731	Kcal: 680,642 prot (g): 25,519 lip (g): 26,718 hc (g): 81,977
19	20	21	22	23
Coditos boloñesa	Crema de verduras	Garbanzos con patatas	Sopa minestrone	Guiso de patatas con sofrito casero, judía verde y zanahoria
Tortilla francesa	Salchichas de ave al horno	Merluza en salsa de pimientos	Magro de cerdo con salsa aromática	Calamar rabas rebozadas
Lechuga y maíz	Patatas fritas	Lechuga y zanahoria	Lechuga y aceitunas	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 600,869 prot (g): 24,904 lip (g): 19,386 hc (g): 82,692	Kcal: 605,679 prot (g): 24,854 lip (g): 22,707 hc (g): 70,675	Kcal: 573,018 prot (g): 31,103 lip (g): 13,609 hc (g): 74,596	Kcal: 666,948 prot (g): 41,546 lip (g): 24,536 hc (g): 66,223	Kcal: 557,143 prot (g): 15,873 lip (g): 20,257 hc (g): 70,88
26	27	28	29	30
Crema de calabaza asada	Arroz tres delicias	Lentejas con chorizo	Macarrones gratinados	Sopa de puchero
Pollo asado en su jugo	Filete de abadejo a la romana	Tortilla de patata y cebolla	Merluza al horno con ajo y perejil	Hamburguesa de ternera completa
Lechuga y remolacha	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate	Lechuga y maíz	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
Kcal: 581,011 prot (g): 34,223 lip (g): 22,985 hc (g): 55,612	Kcal: 666,967 prot (g): 32,134 lip (g): 19,821 hc (g): 86,191	Kcal: 785,408 prot (g): 26,182 lip (g): 32,891 hc (g): 88,094	Kcal: 581,579 prot (g): 29,78 lip (g): 14,993 hc (g): 76,881	Kcal: 1014,525 prot (g): 35,742 lip (g): 44,334 hc (g): 120,555
02	03	04	05	06

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias blancas con verduras															
			Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
		Martes	Primero	Crema de puerro y calabacín															
			Segundo	Lomo adobado al horno															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Revuelto de patatas															
			Segundo	Fogonero en adobo de limón frito															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															
		Jueves	Primero	Macarrones con crema suave de bechamel															
			Segundo	Boquerones a la andaluza															
			Guarnición	Lechuga y tomate															
		Viernes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Hamburguesa a la plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															
		Martes	Primero	Espirales a la carbonara															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc															
			Guarnición	Lechuga y maíz															
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz															
			Segundo	Cordón bleu de pavo															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
		Jueves	Primero	Paella de verduritas															
			Segundo	Merluza en salsa de tomate															
			Guarnición	Lechuga y tomate															
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con estrellitas															
			Segundo	Albóndigas con salsa de cebolla															
			Guarnición	Patata provenzal con ajo y tomillo															
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos boloñesa															
			Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	Lechuga y maíz															
		Martes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Salchichas de ave al horno															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patatas															
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
		Jueves	Primero	Sopa minestrone															
			Segundo	Magro de cerdo con salsa aromática															
			Guarnición	Lechuga y aceitunas															
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con sofrito casero, judía ve															
			Segundo	Calamar rabas rebozadas															
			Guarnición	Tomate aliñado															
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada															
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															
		Martes	Primero	Arroz tres delicias															
			Segundo	Filete de abadejo a la romana															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
		Miércoles	Primero	Lentejas con chorizo															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla															
			Guarnición	Lechuga y tomate															
		Jueves	Primero	Macarrones gratinados															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Lechuga y maíz															
		Viernes	Primero	Sopa de puchero															
			Segundo	Hamburguesa de ternera completa															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Semana 5	Lunes	Primero	Coditos bella aurora															
			Segundo	Lomo adobado al horno															
			Guarnición	Lechuga y aceitunas															
		Martes	Primero	Alubias guisadas con sofrito casero															
			Segundo	Bacalao rebozado al ajillo															
			Guarnición	Lechuga y maíz															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Cocido andaluz															
			Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	Lechuga y remolacha															
		Viernes	Primero	Arroz con magra y verduras															
			Segundo	Medallón de salmón y calabaza al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate y maíz															