

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coditos bella aurora	Alubias guisadas con sofrito casero	Crema de calabacín	Cocido andaluz	Arroz con magra y verduras
Lomo adobado al horno	Tortilla francesa	Empanadillas de atún	Filete de pollo moruno al horno	Medallón de salmón y calabaza al horno
Lechuga y aceitunas	Lechuga y maíz	Patata panadera al horno	Lechuga y remolacha	Ensalada de tomate y maíz
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 527,034 prot (g): 22,575 lip (g): 12,4 hc (g): 78,247	Kcal: 482,797 prot (g): 25,329 lip (g): 13,121 hc (g): 61,291	Kcal: 657,948 prot (g): 18,091 lip (g): 23,927 hc (g): 88,668	Kcal: 540,453 prot (g): 35,076 lip (g): 23,184 hc (g): 43,476	Kcal: 620,88 prot (g): 25,426 lip (g): 18,034 hc (g): 84,859
09	10	11	12	13
Lentejas con zanahoria	Arroz con salsa de tomate	Sopa de picadillo	Espirales napolitana	Crema de verduras y hortalizas
Tortilla de patata y cebolla	Ragout de pollo 	Albóndigas con tomate	Merluza al horno con ajo y perejil	San jacobó
Lechuga y zanahoria	Crunchybanzos	Patatas fritas	Lechuga y tomate	Lechuga y pepino
Fruta fresca y pan	Yogures sabores variados y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 405,306 prot (g): 16,136 lip (g): 20,645 hc (g): 36,337	Kcal: 385,43 prot (g): 15,082 lip (g): 16,457 hc (g): 41,619	Kcal: 485,666 prot (g): 17,907 lip (g): 15,299 hc (g): 65,822	Kcal: 426,94 prot (g): 22,216 lip (g): 9,03 hc (g): 61,822	Kcal: 545,259 prot (g): 10,428 lip (g): 22,842 hc (g): 68,738
16	17	18	19	20
Arroz caldoso con pollo	Lentejas con zanahoria	Garbanzos con verduras	Sopa de lluvia	Tallarines con verduras al wok
Tortilla de patata y calabacín	Salchichas de ave al horno	Merluza en salsa verde	Magro de cerdo con tomate	Calamar rabas rebozadas
Lechuga y zanahoria	Puré de patata	Lechuga y maíz	Patatas fritas	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 618,705 prot (g): 17,113 lip (g): 20,242 hc (g): 87,367	Kcal: 300,099 prot (g): 5,973 lip (g): 9,376 hc (g): 43,858	Kcal: 463,268 prot (g): 25,333 lip (g): 10,672 hc (g): 60,045	Kcal: 530,52 prot (g): 27,466 lip (g): 20,537 hc (g): 55,835	Kcal: 553,037 prot (g): 15,489 lip (g): 19,828 hc (g): 75,401
23	24	25	26	27
Lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate	Crema de zanahoria	Sopa de fideos	Espaguetis con crema suave de bechamel
Tortilla de patata y cebolla	Filete de merluza al horno con ajo y perejil	Dados de pollo en salsa	Hamburguesa de pollo	Abadejo a la andaluza
Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas fritas	Tomate aliñado	Aliño de zanahorias
Fruta fresca y pan blanco	Yogures sabores variados y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Natillas de vainilla y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 576,399 prot (g): 26,655 lip (g): 21,454 hc (g): 64,08	Kcal: 245,577 prot (g): 9,52 lip (g): 8,032 hc (g): 32,59	Kcal: 652,864 prot (g): 32,082 lip (g): 27,94 hc (g): 63,321	Kcal: 397,98 prot (g): 23,433 lip (g): 13,549 hc (g): 41,604	Kcal: 602,223 prot (g): 27,304 lip (g): 17,514 hc (g): 80,368
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...	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	Verdura 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Coditos bella aurora															
			Segundo	Lomo adobado al horno															
			Guarnición	Lechuga y aceitunas															
		Martes	Primero	Alubias guisadas con sofrito casero															
			Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	Lechuga y maíz															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Empanadillas de atún															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Cocido andaluz															
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno															
			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															
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Ragout de pollo															
			Guarnición	Crunchybanzos															
		Miércoles	Primero	Sopa de picadillo															
			Segundo	Albóndigas con tomate															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Espirales napolitana															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Lechuga y tomate															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															
			Segundo	San jacobó															
			Guarnición	Lechuga y pepino															
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz caldoso con pollo															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria															
			Segundo	Salchichas de ave al horno															
			Guarnición	Puré de patata															
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras															
			Segundo	Merluza en salsa verde															
			Guarnición	Lechuga y maíz															
		Jueves	Primero	Sopa de lluvia															
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Tallarines con verduras al wok															
			Segundo	Calamar rabas rebozadas															
			Guarnición	Lechuga y tomate															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con verduras															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla															
			Guarnición	Lechuga y maíz															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Filete de merluza al horno con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Dados de pollo en salsa															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Sopa de fideos															
			Segundo	Hamburguesa de pollo															
			Guarnición	Tomate aliñado															
		Viernes	Primero	Espaguetis con crema suave de bechamel															
			Segundo	Abadejo a la andaluza															
			Guarnición	Aliño de zanahorias															
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz a banda															
			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	Lentejas con verduras															
			Segundo	Hamburguesa a la plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Macarrones con crema suave de bechamel															
			Segundo	Boquerones a la romana															
			Guarnición	Lechuga y maíz															