

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Patatas con chocos	Paella de verdras de la huerta	Crema de calabaza y zanahoria asada	Espaguetis integrales con tomate casero y albahaca	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla
Albóndigas mixtas con salsa de cebolla	Bacaladilla en salsa verde	Cocido completo estofado (garbanzo, magro y pollo)	Revuelto de calabacín salteado	Pollo salteado al ajillo
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y remolacha	0	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas provenzal con ajo y tomillo
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 610,65 prot (g): 20,604 lip (g): 25,763 hc (g): 70,214	Kcal: 264,718 prot (g): 16,435 lip (g): 8,027 hc (g): 28,563	Kcal: 929,673 prot (g): 37,742 lip (g): 38,852 hc (g): 97	Kcal: 622,754 prot (g): 28,127 lip (g): 25,581 hc (g): 65,982	Kcal: 613,277 prot (g): 33,761 lip (g): 20,286 hc (g): 68,881
11	12	13	14	15
Crema de verduras	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras	Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, magro)	Verdipasta	Sopa casera de verduras
Flamenquines fritos	Tortilla de patata y cebolla	Fajita con boloñesa de soja y queso	Merluza en salsa de tomate casera	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria	0	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas dado al horno
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 517,886 prot (g): 14,372 lip (g): 20,235 hc (g): 64,746	Kcal: 596,326 prot (g): 24,984 lip (g): 25,281 hc (g): 61,138	Kcal: 665,578 prot (g): 29,911 lip (g): 15,531 hc (g): 98,626	Kcal: 606,385 prot (g): 29,391 lip (g): 22,479 hc (g): 67,218	Kcal: 278,715 prot (g): 7,28 lip (g): 4,89 hc (g): 48,297
18	19	20	21	22
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de puchero	Espirales con verduras al wok (calabacín, pimiento, zanahoria)	Crema parmentiere (puerro, zanahoria)
Revuelto de patata y queso	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Hamburguesa a la española (burger meat)	Filete de abadejo a la romana	Filete de pollo moruno al horno
Ensalada de lechuga y remolacha	0	Patatas aliñadas con oliva y orégano	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 640,299 prot (g): 32,145 lip (g): 27,207 hc (g): 61,58	Kcal: 568,387 prot (g): 17,656 lip (g): 10,442 hc (g): 93,943	Kcal: 616,967 prot (g): 30,939 lip (g): 16,083 hc (g): 80,22	Kcal: 490,347 prot (g): 16,879 lip (g): 12,103 hc (g): 75,738	Kcal: 508,796 prot (g): 25,149 lip (g): 21,198 hc (g): 50,321
25	26	27	28	29
Macarrones integrales con crema suave de bechamel	Crema de verduras	JORNADA SUPERHEROES	FERIA DE CORDOBA	FERIA DE CORDOBA
Revuelto de calabacín salteado	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento)	Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de patatas con tomate, zanahoria y albóndigas)		
Ensalada de lechuga y aceitunas	Patata panadera al horno	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso)	Festivo	Festivo
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)		
Kcal: 660,989 prot (g): 23,52 lip (g): 30,964 hc (g): 67,411	Kcal: 514,168 prot (g): 26,193 lip (g): 19,292 hc (g): 54,91	Fruta fresca y el secreto de ice man (helado vasito)		
01	02	03	04	05

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



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	NO LUSCOS	CRUSTÁCEOS	CARAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUICES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas con chocos					5									14			
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de cebolla	1	2	3							9					14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Martes	Primero	Paella de verdras de la huerta															14		
			Segundo	Bacaladilla en salsa verde				4											14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada															14		
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, magrc		2								9						14	
			Guarnición	0																14	
	Jueves	Jueves	Primero	Espaguetis integrales con tomate casero y al	1									9		11			14		
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Viernes	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y i	1														14		
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																14	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14	
	Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Crema de verduras														14		
				Segundo	Flamenquines fritos	1	2	3	4	5	6		9							14	
				Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Martes	Primero	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras															14	
				Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14
				Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
Miércoles		Miércoles	Primero	Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, m															14		
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10						14	
			Guarnición	0																14	
Jueves		Jueves	Primero	Verdipasta	1	2								9		11			14		
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes		Viernes	Primero	Sopa casera de verduras													12		14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc																14	
			Guarnición	Patatas dado al horno																14	
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14			
			Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3					9							14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Martes	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															14		
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14	
			Guarnición	0																14	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero	1								9		11	12			14		
			Segundo	Hamburguesa a la española (burger meat)	1	2	3				9									14	
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																14	
Jueves	Jueves	Primero	Espirales con verduras al wok (calabacín, pir	1	2	3						9		11	12			14			
		Segundo	Filete de abadejo a la romana																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes	Viernes	Primero	Crema parmentiere (puerro, zanahoria)															14			
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Macarrones integrales con crema suave de b	1	2						9	10	11	12			14			
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Martes	Martes	Primero	Crema de verduras															14		
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel																14	
			Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de p	1	2	3					9							14		
			Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champ	1	2	3					9								14	
			Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																14	
	Jueves	Jueves	Primero	Caldero de arroz con pollo															14		
			Segundo	FERIA DE CORDOBA																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes	Viernes	Primero	Cocido andaluz		2							9				12		14			
		Segundo	FERIA DE CORDOBA																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14			
			Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3				9								14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Martes	Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero															14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14	
			Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de puerro															14		
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo																14	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14	
Jueves	Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahor		2	3												14			
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															14		
		Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Viernes	Primero	Espirales con verduras al wok (calabacín, pir	1	2	3					9		11	12				14			
		Segundo	Merluza a la romana frita	1		3	4												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		