

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)	 FESTIVO	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit,	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))		Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan integral		Yogur o manzana y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	 Cocido de garbanzos (maíz,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla		Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)	Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Escalope de pollo empanado frito	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	 Lechuga y pepino		
Plátano y pan	Manzana golden y pan integral	Melón o helado de sabores y pan		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIJETOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	FESTIVO														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a														
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tom														
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	#¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
	Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Martes	Primero	S.p														
			Segundo	G.														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	#¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
	Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Martes	Primero	G.														
			Segundo	Postre														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Revuelto de huevo y champiñones	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))	FESTIVO	Lechuga y pepino
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		Yogur o manzana y pan
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan		
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanh...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla,	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Revuelto de huevo salteado	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	Lechuga y pepino		
Plátano y pan	Manzana golden y pan integral	Melón o helado de sabores y pan		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			

- **Fruta fresca de temporada (primavera):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.
La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Huevo

Pescado

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)														14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	FESTIVO														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, e														14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju	1								9		11	12		14
			Segundo	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, l														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														
			Segundo	Dorado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, e														
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanah														14
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, o	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	#¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
	Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Martes	Primero	S.p														
			Segundo	G.														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	#¡VALOR!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
	Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Martes	Primero	G.														
			Segundo	Postre														
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Vacaciones de verano														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa encebollada(cebolla, aceite)		Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	FESTIVO	Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan sin gluten	Plátano y pan sin gluten	Manzana golden y pan sin gluten		Yogur o manzana y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...)
Abadejo al horno	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan sin gluten	Melón y pan sin gluten	Pera conferencia y pan sin gluten	Plátano y pan sin gluten	Yogur o manzana y pan sin gluten
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	 Lechuga y pepino		
Plátano y pan sin gluten	Manzana golden y pan sin gluten	Melón y pan sin gluten		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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

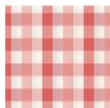


Fruta



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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MORFAZA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimier															14
			Segundo	Palometa encebollada(cebolla, aceite)					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	FESTIVO															
	Semana 2	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			5												
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
		Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, ε					4										14
			Segundo	Abadejo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll											9		11		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															14
			Guarnición	-															
	Semana 3	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
			Segundo	Dorado al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb															
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
Segundo			Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			5												14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Martes		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana															14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			5		4					9						
		Guarnición	Maíz salteado																
Miércoles		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana															14	
		Segundo	Contramusto de pollo en salsa(pim.rojo y ve																
		Guarnición	Lechuga y pepino															14	
Jueves		Primero	0																
	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Semana 4	Martes	Segundo	#¡REF!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
		Primero	S.p																
	Miércoles	Segundo	G.																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
		Primero	0																
	Jueves	Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
		Primero	0																
	Viernes	Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
		Primero	#¡VALOR!																
	Semana 5	Lunes	Segundo	#¡VALOR!															
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
			Primero	#¡REF!															
		Martes	Segundo	#¡REF!															
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
			Primero	G.															
		Miércoles	Segundo	Postre															
Guarnición			VACACIONES DE VERANO																
Primero			-																
Jueves		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
		Primero	-																
Viernes		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
		Primero	-																
Semana 6		Viernes	Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))	FESTIVO	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan integral		Yogur o manzana y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria)		
Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla)	Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...)	Contramusto de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	 Lechuga y pepino		
Plátano y pan	Manzana golden y pan integral	Melón o helado de sabores y pan		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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 marisco					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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHAGA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4									14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla													14		
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien															14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	FESTIVO															
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9		11			
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite				5											
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
Sin marisco	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a														14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1								9		11				14
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll			2						9						14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(toi															
			Segundo	Dorado al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1														
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Sin marisco	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε															
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana															14
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n				5	4				9						
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, oi	1								9		11				
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver															
			Guarnición	Lechuga y pepino															14
		Jueves	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
		Viernes	Primero	#¡¡¡VALOR!															
			Segundo	#¡¡¡VALOR!															
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
Sin marisco	Semana 4	Lunes	Primero	#¡¡¡REF!															
			Segundo	#¡¡¡REF!															
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
		Martes	Primero	S.p															
			Segundo	G.															
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
		Miércoles	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
		Jueves	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
		Viernes	Primero	#¡¡¡VALOR!															
			Segundo	#¡¡¡VALOR!															
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
Sin marisco	Semana 5	Lunes	Primero	#¡¡¡REF!															
			Segundo	#¡¡¡REF!															
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
		Martes	Primero	G.															
			Segundo	Postre															
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de verduras, patata y huevo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín		Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín
-	-	-	FESTIVO	-
-	-	-		-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y		Triturado de frutas y
08	09	10	11	12
Puré de merluza con verduras y patata	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de verduras, patata y huevo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO	18	19
Puré de verduras, patata y huevo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín		
-	-		VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
-	-	-		
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y		
22	23	24	25	26
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
				
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4										14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo		3											14		
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín													14		
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	FESTIVO															
		Viernes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4											14	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
			Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín													14	
				Segundo	-														
				Guarnición	-														
			Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci													14	
				Segundo	-														
				Guarnición	-														
			Jueves	Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4									14	
				Segundo	-														
				Guarnición	-														
			Viernes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo			3										14	
				Segundo	-														
				Guarnición	-														
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo			3												14	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
			Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y n				4									14	
				Segundo	-														
				Guarnición	-														
			Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacír													14	
				Segundo	-														
				Guarnición	-														
			Jueves	Primero	0														
				Segundo	0														
				Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Viernes	Primero	#¡VALOR!														
				Segundo	#¡VALOR!														
				Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																
		Segundo	#¡REF!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
			Martes	Primero	S.p														
				Segundo	G.														
				Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Miércoles	Primero	0														
				Segundo	0														
				Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Jueves	Primero	0														
				Segundo	0														
				Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Viernes	Primero	#¡VALOR!														
				Segundo	#¡VALOR!														
				Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																
		Segundo	#¡REF!																
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
			Martes	Primero	G.														
				Segundo	Postre														
				Guarnición	VACACIONES DE VERANO														
			Miércoles	Primero	-														
				Segundo	-														
				Guarnición	Vacaciones de verano														
			Jueves	Primero	-														
				Segundo	-														
				Guarnición	Vacaciones de verano														
			Viernes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y t													14	
				Segundo	-														
				Guarnición	-														