

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|--|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> 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 ALERGIAS | FESTIVO |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat, tortilla francesa casera (huevo líquido, aceite)) Ensalada de col fresca Plátano y pan | Menestra de verduras salteadas (menestra, aceite) Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas al vapor Manzana golden y pan integral | Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros (cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan |  Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral | Arroz con pollo al curry (pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa (mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo) Pera conferencia y pan | Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite)) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral | Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon (huevo líq, bacon, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan |  Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Caballa a la siciliana (tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral |  Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos Zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo Yogur y manzana y pan |
| Día del celiaco 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|  Arroz salteado con champiñones (champiñones, cebolla, Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)) Zanahoria salteada Naranja y pan | Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral | Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patata, pimiento, cebolla, Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo)) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan | Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aceite) Pollo al ajillo (aceite, ajo, perejil...) Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral |  Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo) Pollo de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y manzana y pan |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) Tortilla de patata casera (huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan | Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón (limón, cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral | Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan |  Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos Zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo Pera conferencia y pan integral | Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, cebolla)) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y manzana y pan |

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...

 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 | Alérgenos | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-----------|------------|--|---|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|
| | | | | | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | |
| Basal | Semana 1 | Lunes | Primero | Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patate) | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll | | 2 | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(to | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Basal | Semana 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales ecológicos con salsa | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) | | | 5 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Menestra de verduras salteadas(menestra, c | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de alubias blancas con calabaza (tor | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro, | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate n | | | | | | | | | | | | | | 11 | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza horneada al gratén con mahonesa(r | | | | 5 | 4 | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Basal | Semana 3 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo estofado con patatas (pimie | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Martes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(to | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza al horno con infusión de ajo y perejil | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de lentejas con verduras(tomate natu | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon | | | | | 5 | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll | | 2 | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Basal | Semana 4 | Lunes | Primero | Arroz salteado con champiñones(champiñoi | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Palometa con salsa napolitana (salsa tomat | | | | | 4 | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patate) | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,l | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Macarrones integrales ecológicos a la boloñ | 1 | 2 | 5 | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Salteado de alubias pintas con calabacín,za | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Basal | Semana 5 | Lunes | Primero | Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata casera(huevo líquido, patate) | | | | | 5 | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Guiso de lentejas con verduras(tomate natu | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón(limón,c | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Lechuga y pepino | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Menestra de verduras con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll | | 2 | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(to | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |

Menú Sin gluten



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | FESTIVO |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan sin gluten | Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan sin gluten | Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro,aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan sin gluten | Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten | Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza al gratén Maíz salteado Yogur y manzana y pan sin gluten |
| Día del celiaco 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,ajo) - Pera conferencia y pan sin gluten | Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan sin gluten | Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan sin gluten | Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan sin gluten | Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y manzana y pan sin gluten |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan sin gluten | Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten | Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan sin gluten | Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan sin gluten | Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan sin gluten |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten | Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza al horno/plancha Lechuga y pepino Manzana golden y pan sin gluten | Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan sin gluten | Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan sin gluten | Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y manzana y pan sin gluten |

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 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 | MOLIBDENO | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | | |
|------------|------------|--|--|---|--------|-------|-------|---------|-----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sin gluten | Semana 1 | Lunes | Primero | Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo y | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | 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 | Abadejo al horno | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Contramuslo de pollo asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro, | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na | | | | | | | | | | | | | 11 | | | | | |
| | | Segundo | Merluza al gratén | | | | 3 | 4 | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo estofado con patatas (pimie | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Martes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(tor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Merluza al horno con infusión de ajo y perejil | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Miércoles | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras (pimi | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon, | | | | 3 | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Jueves | Primero | Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Viernes | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo y | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Palometa con salsa napolitana (salsa tomate | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Martes | Primero | Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Miércoles | Primero | Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, p | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Abadejo al horno | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Jueves | Primero | Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, ac | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Pollo salteado al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Viernes | Primero | Macarrones sin gluten con salsa de tomate c | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | | | |
| | Segundo | Guiso de alubias blancas con verduras (pimi | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, c | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Martes | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras (pimi | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Filete de merluza al horno/plancha | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Lechuga y pepino | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Miércoles | Primero | Menestra de verduras con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Jamoncitos de pollo asados | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo y | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(tor | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Salmón al horno con ajo y perejil | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|---|--|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> 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 | FESTIVO |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Tritilla francesa casera (huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan | Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral | Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros (cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan | Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral | Arroz con pollo al curry (pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Merluza horneada al gratén con mahonesa (mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo) Pera conferencia y pan | Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral | Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon (huevo líq, bacon, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan | Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Caballa a la siciliana (tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral | Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) Yogur y manzana y pan |
| Día del celiaco 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Arroz salteado con champiñones (cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano)  Zanahoria salteada Naranja y pan | Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral | Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla) Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan | Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral | Macarrones integrales ecológicos a la boloñesa (cerdo) Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) Tortilla de patata casera (huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan | Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón (limón, cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral | Menestra de verduras con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan | Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) Pera conferencia y pan integral | Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan |

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 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 | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CASCANUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCCES | SULFITOS | | | |
|-------------|---|---|--|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|-------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sin marisco | Semana 1 | Lunes | Primero | Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(tor | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Festivo | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales ecológicos con salsa i | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Miércoles | | Primero | Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro, | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Jueves | | Primero | Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na | | | | | | | | | | | | | 11 | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza horneada al gratén con mahonesa(n | | | 5 | | 4 | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Magro de cerdo estofado con patatas (pimie | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Martes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(tor | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza al horno con infusión de ajo y perejil | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de lentejas con verduras(tomate natu | 1 | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon, | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Arroz salteado con champiñones(cebolla, ají | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Segundo | | | Palometa con salsa napolitana (salsa tomate | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | | | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Martes | | Primero | Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Miércoles | | Primero | Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, p | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Jueves | | Primero | Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aci | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Pollo salteado al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Macarrones integrales ecológicos a la boloñe | 1 | 2 | 5 | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Salteado de alubias pintas con calabacín,zai | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Crema de calabaza asada(puerro, calabaza, c | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Martes | Primero | Guiso de lentejas con verduras(tomate natu | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón(limón, ci | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Lechuga y pepino | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Menestra de verduras con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll | | | 2 | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(tor | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |

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

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> 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 | FESTIVO |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Tortilla francesa casera (huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan | Brócoli salteado con zanahoria Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral | Pisto de verduras (tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan | Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral | Arroz con pollo al curry (pollo taco, tomate nat trit, zanah, cebolla...) Cinta de lomo fresca a la plancha Maíz salteado Yogur y manzana y pan |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) - Pera conferencia y pan | Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo en salsa (pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral | Pisto de verduras (tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan | Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Pavo asado encebollado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral | Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo, puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Yogur y manzana y pan |
| Día del celiaco 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Arroz salteado con champiñones (cebolla, ajo) Pavo asado con tomate y cebolla  Zanahoria salteada Naranja y pan | Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral | Espinacas salteadas con patatas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan | Brócoli salteado Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral | Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) Tortilla de patata casera (huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan | Pisto de verduras (tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral | Brócoli salteado con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan | Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo, puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Pera conferencia y pan integral | Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, tortilla francesa horno) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan |

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 Sin pescado, legumbres (si soja)

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 | ALTRAMUCCES | SULFITOS | | |
|--------------------|-----------|------------|--|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sin pescado, legun | Semana 1 | Lunes | Primero | Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, poll | 1 | | | | | | | | | | | 11 | 12 | | | 14 |
| | | | Segundo | Ternera hervida con patata y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Crema de acelgas, puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(tor | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla francesa horno | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Festivo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales ecológicos con salsa | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Brócoli salteado con zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Miércoles | | Primero | Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo salteado | | | | 5 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Jueves | | Primero | Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Pavo asado con tomate y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Arroz con pollo al curry(pollo taco, tomate na | | | | | | | | | | | | 11 | | | | 14 | |
| | | Segundo | Cinta de lomo fresca a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Crema de acelgas, puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,t | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Martes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(tor | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo salteado | | | | 5 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Pavo asado encebollado | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer | 1 | | | | | | | | | | | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Arroz salteado con champiñones(cebolla, ají | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Martes | Primero | Espinacas salteadas con patatas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Cinta de lomo fresca a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Pollo salteado al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito | 1 | | | | | | | | | | | 11 | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla francesa horno | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata | | | 5 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Martes | | Primero | Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, c | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Pavo asado con tomate y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Lechuga y pepino | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Miércoles | | Primero | Brócoli salteado con zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Jueves | | Primero | Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer | 1 | | | | | | | | | | | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Ternera hervida con patata y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(tor | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla francesa horno | | | | 5 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|--|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • 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 ALERGIAS | FESTIVO |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Tortilla francesa casera (huevo líquido, aceite) Ensalada de col fresca Plátano y pan | Menestra de verduras salteadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas al vapor Manzana golden y pan integral | Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Salmón en salsa de puerros (cebolla, puerro, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan | Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral | Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat. trit) Merluza horneada al gratén con mahonesa (mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Yogur y manzana y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento, guisante, tomate, ajo) Pera conferencia y pan | Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan integral | Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y bacon (huevo líq, bacon, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan | Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Caballa a la siciliana (tomate nat trit, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan integral | Sopa de verduras con caldo casero (fiideo, judía v, patata, zanah...) Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, Yogur y manzana y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Arroz salteado con champiñones (cebolla, ajo) Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria salteada Naranja y pan | Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral | Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla) Abadejo frito a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan | Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aceite) Tortilla francesa horno Patata panadera al horno Manzana golden y pan integral | Macarrones integrales ecológicos con salsa de tomate casera (tomate nat Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Crema de calabaza asada (puerro, calabaza, cebolla, patata) Tortilla de patata casera (huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan | Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón (limón, cebolla, harina trigo) Lechuga y pepino Manzana golden y pan integral | Menestra de verduras con patatas salteadas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan | Sopa de verduras con caldo casero (fiideo, judía v, patata, zanah...) Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, Pera conferencia y pan integral | Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan |

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 Sin carne

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 | ALTRAMUCES | SULFITOS | | | |
|------------|---|---|--|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sin carne | Semana 1 | Lunes | Primero | Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ceb | 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(tor | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) | 1 | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales ecológicos con salsa i | 1 | | | | | | | | | 9 | | | 11 | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Miércoles | | Primero | Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Salmón en salsa de puerros(cebolla, puerro, | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| Guarnición | | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Jueves | | Primero | Crema de zanahoria (patata, zanahoria, ceb | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, p | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Merluza horneada al gratén con mahonesa(n | | | | | | | 3 | 4 | | | 9 | | | | | | | |
| Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Magro de cerdo estofado con patatas (pimie | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(tor | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Merluza al horno con infusión de ajo y perejil | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de lentejas con verduras(tomate natu | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon, | | | | | | | | 3 | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ce | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju | 1 | | | | | | | | | | 9 | | | 11 | 12 | | 14 | |
| | | Segundo | Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, p | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Arroz salteado con champiñones(cebolla, aj | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Palometa con salsa napolitana (salsa tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| | | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, p | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) | 1 | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, aci | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla francesa horno | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Macarrones integrales ecológicos con salsa i | 1 | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 11 | |
| | | Segundo | Salteado de alubias pintas con calabacín,zai | 1 | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 9 | |
| Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Guiso de lentejas con verduras(tomate natu | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón(limón, c | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| | Guarnición | Lechuga y pepino | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Menestra de verduras con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju | 1 | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 11 | |
| | | Segundo | Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, p | | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera(tor | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Salmón en salsa de naranja(harina de trigo, n | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |

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