

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
Pisto de verduras	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Rabas de calamar rebozadas	Pollo con verduras al wok	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa mixta a la española
Ensalada de lechuga y col	-	0	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
11	12	13	14	15
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Filete de merluza a la romana
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur o helado y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
18	19	20	21	22
Crema de puerro y zanahoria	Garbanzos salteados con pavo	Paella mixta de marisco y magro	Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones aglio-olio
Tortilla de patata y cebolla	Jamonicitos de pollo horneados con romero	Abadejo en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jurel en salsa de puerros
Tomate fresco aliñado con orégano	Lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan	Fruta fresca y pan	Yogur y pan
25	26	27	28	29
Judías verdes salteadas con patata	Sopa de cocido con fideos.			
Empanadillas de atún	Cocido completo			
Lechuga y zanahoria	0			
Fruta fresca y pan	Fruta fresca 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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Martes	Primero	0																
			Segundo	0																
			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																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras																
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y col																14
		Martes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, n																14
			Segundo	Pollo con verduras al wok	1	2	3							9	11	12				14
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3							9	11					
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	0																
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patatas fritas																	
Semana 3	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Arroz blanco																	
	Martes	Primero	Tallarines a la carbonara	1	2	3							9	11						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con pavo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4								10	11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																	
Viernes	Primero	Macarrones aglio-olio	1									9	11							
	Segundo	Jurel en salsa de puerros				4														
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14		
		Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6			9						14		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos.	1									9	11						
		Segundo	Cocido completo	1	2	3							9						14	
		Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
Viernes	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	0																		

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
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
Pisto de verduras hortelano	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Rabas de calamar rebozadas	Pollo con verduras al wok	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y pavo	Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y col	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
11	12	13	14	15
Coliflor a la gallega	Espirales con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Pechuga de pavo con salsa de manzana	Salmon al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Filete de merluza a la romana
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur o helado y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
18	19	20	21	22
Crema de puerro y zanahoria	Garbanzos salteados con pavo	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones aglio-olio
Tortilla de patata y cebolla	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo en adobo de limón frito	Revuelto de huevo y queso fundido	Jurel en salsa de puerros
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
25	26	27	28	29
Judías verdes salteadas con patata	Sopa casera de ave con fideos			
Abadejo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-			
Fruta fresca y pan	Fruta fresca 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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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 Sin cerdo

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	NOSTALZA	APJO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			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																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano																
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y col																
		Martes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, n																14
			Segundo	Pollo con verduras al wok	1	2	3							9		11	12			14
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3							9		11					
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
Semana 3		Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															14	
			Segundo	Pechuga de pavo con salsa de manzana																
			Guarnición	Arroz blanco																
		Martes	Primero	Espirales con champiñones	1									9		11				
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con pavo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras																	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4							10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Macarrones aglio-olio	1									9		11					
		Segundo	Jurel en salsa de puerros				4													
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14		
		Segundo	Abadejo al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1									9		11	12			14	
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
Pisto de verduras hortelano	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Rabas de calamar rebozadas	Pollo con verduras al wok	Merluza en salsa verde con guisantes	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa mixta a la española
Ensalada de lechuga y col	-	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
11	12	13	14	15
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramusto de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Filete de merluza a la romana
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
18	19	20	21	22
Crema de puerro y zanahoria	Garbanzos salteados con pavo	Paella mixta de marisco y magro	Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones aglio-olio
Tortilla de patata y cebolla	Jamonicitos de pollo horneados con romero	Abadejo en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jurel en salsa de puerros
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Judías verdes salteadas con patata	Sopa casera de cocido con fideos			
Empanadillas de atún	Cocido completo al estilo tradicional			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-			
Fruta fresca y pan	Fruta fresca 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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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 Sin frutos secos

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	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			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																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano																
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y col																14
		Martes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, n																14
			Segundo	Pollo con verduras al wok	1	2	3							9		11	12			14
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3							9		11					
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patatas fritas																	
Semana 3		Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Arroz blanco																
	Martes	Primero	Tallarines a la carbonara	1	2	3							9		11					
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con pavo	1	2	3							9						14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4								10	11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes	Primero	Macarrones aglio-olio	1									9		11						
	Segundo	Jurel en salsa de puerros				4														
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14		
		Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6			9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11					
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9						14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
Pisto de verduras hortelano	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo al horno	Contramuslo de pollo en salsa	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa	Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y col	Zanahoria dado salteada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Coliflor a la gallega	Espirales sin gluten con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmon al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno/plancha
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur o helado y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de puerro y zanahoria	Garbanzos salteados con cebolla	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones sin gluten aglio-olio
Tortilla de patata y cebolla	Jamonicos de pollo horneados con romero	Abadejo al horno	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jurel en salsa de puerros
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Judías verdes salteadas con patata	Sopa de cocido con fideos sin gluten			
Abadejo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-			
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca 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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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 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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			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																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y col															14	
		Martes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, n																14
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Miércoles		Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate casei										9							
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
	Guarnición	Patatas fritas																		
Semana 3	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Arroz blanco																	
	Martes	Primero	Espirales sin gluten con champiñones										9							
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
Guarnición		Ensalada de lechuga y aceitunas																14		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras																	
		Segundo	Abadejo al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
Segundo		Cinta de lomo fresca a la plancha																		
Guarnición		Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Viernes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio										9		11						
	Segundo	Jurel en salsa de puerros				4														
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14		
		Segundo	Abadejo al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
Pisto de verduras hortelano	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo al horno	Contramuslo de pollo en salsa	Merluza en salsa verde con guisantes	Abadejo al horno	Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y col	Zanahoria dado salteada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
11	12	13	14	15
Coliflor a la gallega	Espirales con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Filete de pavo en salsa	Filete de merluza al horno/plancha
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
18	19	20	21	22
Crema de puerro y zanahoria	Garbanzos salteados con cebolla	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones aglio-olio
Pechuga de pavo al horno/plancha	Jamonicitos de pollo horneados con romero	Abadejo en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jurel en salsa de puerros
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Judías verdes salteadas con patata	Sopa casera de cocido con fideos			
Abadejo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-			
Fruta fresca y pan	Fruta fresca 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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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 huevo

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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			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																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y col																14
		Martes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, n																14
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Miércoles		Primero	Coditos con salsa de tomate casera		1									9		11				
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1															
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
Semana 3	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Arroz blanco																	
	Martes	Primero	Espirales con champiñones		1									9		11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14		
		Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras																	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito		1			4							10	11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes	Primero	Macarrones aglio-olio		1									9		11					
	Segundo	Jurel en salsa de puerros					4													
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14		
		Segundo	Abadejo al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos		1									9		11				
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
Pisto de verduras hortelano	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo al horno	Contramuslo de pollo en salsa	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa	Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y col	Zanahoria dado salteada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Coliflor a la gallega	Espirales con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Filete de merluza a la romana
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de puerro y zanahoria	Garbanzos salteados con cebolla	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones aglio-olio
Tortilla de patata y cebolla	Jamonicitos de pollo horneados con romero	Abadejo en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jurel en salsa de puerros
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Judías verdes salteadas con patata	Sopa casera de cocido con fideos			
Abadejo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-			
Fruta fresca y pan	Fruta fresca 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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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 Sin lactosa

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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		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																
Sin lactosa	Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y col															
	Martes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, n																14
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate casera		1									9		11			
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																
		Guarnición	Patatas fritas																
Sin lactosa	Semana 3	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Arroz blanco															
	Martes	Primero	Espirales con champiñones		1									9		11			
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Filete de merluza a la romana		1		3	4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Sin lactosa	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras																
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito		1			4							10	11			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones aglio-olio		1									9		11			
		Segundo	Jurel en salsa de puerros					4											
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil																14
Sin lactosa	Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos		1									9		11			
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
Pisto de verduras hortelano	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos gratinados con queso	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Tortilla francesa	Pollo con verduras al wok	Filete de cerdo a la plancha	Revuelto de huevo y pavo	Hamburguesa mixta a la española
Ensalada de lechuga y col	-	Guisantes salteados	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
11	12	13	14	15
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Revuelto de huevo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Filete de ternera a la plancha
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur o helado y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
18	19	20	21	22
Crema de puerro y zanahoria	Garbanzos salteados con pavo	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones aglio-olio
Tortilla de patata y cebolla	Jamonicos de pollo horneados con romero	Pavo al horno con tomate y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha	Revuelto de huevo y queso fundido
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
25	26	27	28	29
Judías verdes salteadas con patata	Sopa casera de cocido con fideos			
Pechuga de pollo a la plancha	Cocido completo al estilo tradicional			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-			
Fruta fresca y pan	Fruta fresca 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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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 Sin pescado y 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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin pescado y mar	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
		Martes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			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																	
Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano																		
		Segundo	Tortilla francesa			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y col																14		
	Martes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, n																	14	
		Segundo	Pollo con verduras al wok	1	2	3					9		11	12						14	
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Coditos gratinados con queso	1	2	3					9		11								
		Segundo	Filete de cerdo a la plancha																		
		Guarnición	Guisantes salteados																		
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1	2	3					9									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	14	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3					9									14	
		Guarnición	Patatas fritas																		
Semana 3	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega																14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																		
		Guarnición	Arroz blanco																		
	Martes	Primero	Tallarines a la carbonara	1	2	3					9		11								
		Segundo	Revuelto de huevo			3															
		Guarnición	Calabacín salteado																		
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con pavo	1	2	3					9									14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras																		
		Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones aglio-olio	1							9		11							14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9										
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14		
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11								
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9									14	
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	31	01
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
04	05	06	07	08
Pisto de verduras hortelano	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas	Coditos con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo al horno	Contramuslo de pollo en salsa	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno/plancha
Ensalada de lechuga y col	Zanahoria dado salteada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Coliflor a la gallega	Espirales con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Filete de merluza a la romana
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Crema de puerro y zanahoria	Garbanzos salteados con cebolla	Arroz con pollo y verduras	Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones aglio-olio
Tortilla de patata y cebolla	Jamonicitos de pollo horneados con romero	Abadejo en adobo de limón frito	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jurel en salsa de puerros
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y remolacha	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Judías verdes salteadas con patata	Sopa casera de ave con fideos			
Abadejo al horno	Garbanzos con patata y pollo			
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-			
Fruta fresca y pan	Fruta fresca 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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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 Sin PLV

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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		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																
Semana 2	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano																
		Segundo	Abadejo al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y col																14
	Martes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, n																14
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate casera		1									9		11			
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
		Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha																
		Guarnición	Patatas fritas																
Semana 3	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
		Guarnición	Arroz blanco																
	Martes	Primero	Espirales con champiñones		1									9		11			
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Filete de merluza a la romana		1		3	4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras																
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito		1			4							10	11			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones aglio-olio		1									9		11			
		Segundo	Jurel en salsa de puerros					4											
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil																14
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
		Segundo	Abadejo al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos		1								9		11	12			14
		Segundo	Garbanzos con patata y pollo																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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