

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

*Todos los días,
además de los platos indicados,
bién hay disponible un bufé de ensaladas, que
consta de:*
1 tipo de lechuga
4 ingredientes para elegir

**FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
(VERANO)**
**MANZANA, PLÁTANO/BANANA,
PERA, MELÓN, SANDÍA**

La fruta servida, podrá variar en función
de la disponibilidad, garantizando en todo caso
que se trata de fruta fresca y de temporada

Atendiendo al Rgto. 1169/2011
pueden solicitar al personal de
SERUNION la información de sustancias
que pueden causar alergias o intolerancias

ENSALADA ALEMANA CON VERDURAS
GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS
RODAJAS DE ZANAHORIA SALTEADAS
YOGURDE SOJA
PAN BLANCO O INTEGRAL

MACARRONES NAPOLITANA (SALSA TOMATE,
ORÉGANO)
FALAFEL
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

05

GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE ALUBIAS (TOMATE, CEBOLLA Y
PIMIENTO)
ARROZ SALTEADO SIN AJO NI CEBOLLA
YOGUR DE SOJA
PAN BLANCO O INTEGRAL

06

WOK DE PASTA INTEGRAL CON VERDURAS
(CALABACÍN, PIMIENTO Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO/PLANCHA
TOMATE FRESCO ALIÑADO CON ORÉGANO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

07

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS VEGETALES GUIADAS A LA JARDINERA
(MENESTRA)
PATATAS DADO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

08

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ROLLITO DE PRIMAVERA
ENSALADA DE COL FRESCA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

09

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (JUDÍAS
VERDES, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA)
CROQUETAS DE ESPINACAS
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

12

FESTIVO NACIONAL


13

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (MENESTRA)
MERLUZA EN SALSA AMERICANA
RATATOUILLE DE VERDURAS
YOGUR DE SOJA
PAN BLANCO O INTEGRAL

14

GARBANZOS SALTEADOS AL CURRY
PIZZA DE LENTEJAS
ENSALADA DE TOMATE FRESCO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

15

CREMA DE PUERRO/VICHYSOISE
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

16

POZOLES
FAJITAS CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA
NACHOS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

19

ARROZ CON VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE FRESCO
YOGUR DE SOJA
PAN BLANCO O INTEGRAL

20

LENTEJAS CON ZANAHORIAS
PASTA SIN HUEVO SALTEADA CON VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

21

CREMA SUAVE DE CALABACIN
MILHOJAS DE LENTEJAS
PATATAS AL VAPOR
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

22

GUIZO DE PATATAS Y VERDURAS
CODITOS AGLIO-OLIO
BRÓCOLI SALTEADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

23

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA
(TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO)
GARBANZOS ESTOFADOS CON
VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

26

CREMA DE CALABAZA
GARBANZOS AL ESTILO HINDÚ
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

27

PASTA SALTEADA CON VERDURAS
FAJITAS CON BOLOÑESA DE SOJA
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
YOGUR DE SOJA
PAN BLANCO O INTEGRAL

28

ESPINACAS CON BECHAMEL
ALUBIAS PINTAS SALTEADAS CON PICADA DE SOJA
AHUMADA
ENSALADA DE TOMATE FRESCO Y MAÍZ DULCE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

29

BRÓCOLI SALTEADO CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
CALABACÍN REBOZADO SIN HUEVO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

30

SOPA CASERA DE VERDURAS
HAMBURGUESA VEGETAL
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Todos los días, además de los platos indicados, bién hay disponible un bufé de ensaladas, que consta de:</i> 1 tipo de lechuga 4 ingredientes para elegir	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (VERANO) MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada	Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	01 ENSALADA ALEMANA CON VERDURAS GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS RODAJAS DE ZANAHORIA SALTEADAS YOGUR PAN BLANCO O INTEGRAL	02 MACARRONES NAPOLITANA (SALSA TOMATE, ORÉGANO) FALAFEL ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL
05 GUISANTES SALTEADOS ENSALADA DE ALUBIAS (TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO) ARROZ SALTEADO SIN AJO NI CEBOLLA YOGUR PAN BLANCO O INTEGRAL	06 WOK DE PASTA INTEGRAL CON VERDURAS (CALABACÍN, PIMIENTO Y ZANAHORIA) FAJITAS CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA) TOMATE FRESCO ALIÑADO CON ORÉGANO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	07 ARROZ SALTEADO CON VERDURAS ALBÓNDIGAS VEGETALES GUISADAS A LA JARDINERA (MENESTRA) PATATAS DADO AL HORNO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	08 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE CHAMPIÑONES ENSALADA DE COL FRESCA FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	09 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (JUDÍAS VERDES, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA) ROLLITOS DE PRIMAVERA PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL
12 FESTIVO NACIONAL 	13 ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (MENESTRA) GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA RATATOUILLE YOGUR PAN BLANCO O INTEGRAL	14 GARBANZOS SALTEADOS AL CURRY PIZZA DE LENTEJAS ENSALADA DE TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	15 CREMA DE PUERRO/VICHYSOISE HAMBURGUESA VEGETAL PATATAS AL HORNO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	16 POZOLES FAJITAS CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA NACHOS FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL
19 ARROZ CON VERDURAS GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS LECHUGA Y TOMATE FRESCO YOGUR PAN BLANCO O INTEGRAL	20 LENTEJAS CON ZANAHORIAS PASTA SIN HUEVO SALTEADA CON VERDURA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	21 CREMA SUAVE DE CALABACÍN MILHOJAS DE LENTEJAS PATATAS AL VAPOR FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	22 GUIZO DE PATATAS Y VERDURAS CODITOS AGLIO-OLIO BRÓCOLI SALTEADO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	23 ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO) GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL
26 CREMA DE CALABAZA GARBANZOS AL ESTILO HINDÚ LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	27 PASTA SALTEADA CON VERDURAS FAJITAS CON BOLOÑESA DE SOJA ENSALADA DE LECHUGA Y MAHONESA YOGUR PAN BLANCO O INTEGRAL	28 ESPINACAS CON BECHAMEL ALUBIAS PINTAS SALTEADAS CON PICADA DE SOJA AHUMADA ENSALADA DE TOMATE FRESCO Y MAÍZ DULCE FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	29 BRÓCOLI SALTEADO CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA CALABACÍN REBOZADO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	30 SOPA CASERA DE VERDURAS REVUELTO DE SETAS Y QUESO FUNDIDO SIN HUEVO VERDURAS SALTEADAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*Todos los días,
además de los platos indicados,
bién hay disponible un bufé de ensaladas, que
consta de:
1 tipo de lechuga
4 ingredientes para elegir*

**FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
(VERANO)**
**MANZANA, PLÁTANO/BANANA,
PERA, MELÓN, SANDÍA**

La fruta servida, podrá variar en función
de la disponibilidad, garantizando en todo caso
que se trata de fruta fresca y de temporada

Atendiendo al Rgto. 1169/2011
pueden solicitar al personal de
SERUNION la información de sustancias
que pueden causar alergias o intolerancias

ENSALADA ALEMANA CON VERDURAS
GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS
RODAJAS DE ZANAHORIA SALTEADAS
YOGUR
PAN BLANCO O INTEGRAL

MACARRONES NAPOLITANA (SALSA TOMATE,
ORÉGANO)
FALAFEL
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

05

GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE ALUBIAS (TOMATE, CEBOLLA Y
PIMIENTO)
ARROZ SALTEADO SIN AJO NI CEBOLLA
YOGUR
PAN BLANCO O INTEGRAL

06

WOK DE PASTA INTEGRAL CON VERDURAS
(CALABACÍN, PIMIENTO Y ZANAHORIA)
FAJITAS CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA)
TOMATE FRESCO ALIÑADO CON ORÉGANO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

07

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS VEGETALES GUISADAS A LA JARDINERA
(MENESTRA)
PATATAS DADO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

08

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA DE COL FRESCA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

09

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (JUDÍAS
VERDES, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA)
PASTA AGLIO-OLIO
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

12

FESTIVO NACIONAL



13

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (MENESTRA)
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
RATATOUILLE
YOGUR
PAN BLANCO O INTEGRAL

14

GARBANZOS SALTEADOS AL CURRY
PIZZA DE LENTEJAS
ENSALADA DE TOMATE FRESCO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

15

CREMA DE PUERRO/VICHYSOISE
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

16

POZOLES
FAJITAS CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA
NACHOS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

19

ARROZ CON VERDURAS
GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE FRESCO
YOGUR
PAN BLANCO O INTEGRAL

20

LENTEJAS CON ZANAHORIAS
PASTA SIN HUEVO SALTEADA CON VERDURA
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

21

CREMA SUAVE DE CALABACÍN SIN LÁCTEOS
MILHOJAS DE LENTEJAS SIN LÁCTEOS
PATATAS AL VAPOR
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

22

GUIZO DE PATATAS Y VERDURAS
CODITOS AGLIO-OLIO
BRÓCOLI SALTEADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

23

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA
(TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO)
GARBANZOS ESTOFADOS CON
VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

26

CREMA DE CALABAZA
GARBANZOS AL ESTILO HINDÚ
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

27

PASTA SIN HUEVO SALTEADA CON VERDURAS
FAJITAS CON BOLOÑESA DE SOJA
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
YOGUR
PAN BLANCO O INTEGRAL

28

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA
ALUBIAS PINTAS SALTEADAS CON PICADA DE SOJA
AHUMADA
ENSALADA DE TOMATE FRESCO Y MAÍZ DULCE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

29

BRÓCOLI SALTEADO CON TOMATE
ROLLITOS DE PRIMAVERA
CALABACÍN REBOZADO SIN HUEVO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

30

SOPA CASERA DE VERDURAS
HAMBURGUESA VEGETAL
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO O INTEGRAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Todos los días, además de los platos indicados, bién hay disponible un bufé de ensaladas, que consta de:</i> 1 tipo de lechuga 4 ingredientes para elegir	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (VERANO) MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada	Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	01 ENSALADA ALEMANA CON VERDURAS GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS RODAJAS DE ZANAHORIA SALTEADAS YOGUR DE SOJA PAN BLANCO O INTEGRAL	02 MACARRONES NAPOLITANA (SALSA TOMATE, ORÉGANO) FALAFEL ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL
05 GUISANTES SALTEADOS ENSALADA DE ALUBIAS (TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO) ARROZ SALTEADO SIN AJO NI CEBOLLA YOGUR DE SOJA PAN BLANCO O INTEGRAL	06 WOK DE PASTA INTEGRAL CON VERDURAS (CALABACÍN, PIMIENTO Y ZANAHORIA) FAJITAS CON BOLONESA DE SOJA TEXTURIZADA) TOMATE FRESCO ALIÑADO CON ORÉGANO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	07 ARROZ SALTEADO CON VERDURAS ALBÓNDIGAS VEGETALES GUISADAS A LA JARDINERA (MENESTRA) PATATAS DADO AL HORNO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	08 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE COL FRESCA FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	09 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (JUDÍAS VERDES, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA) PASTA AGLIO-OLIO PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL
12 FESTIVO NACIONAL 	13 ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (MENESTRA) GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA RATATOUILLE YOGUR DE SOJA PAN BLANCO O INTEGRAL	14 GARBANZOS SALTEADOS AL CURRY PIZZA DE LENTEJAS ENSALADA DE TOMATE FRESCO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	15 CREMA DE PUERRO/VICHYSOISE HAMBURGUESA VEGETAL PATATAS AL HORNO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	16 POZOLES FAJITAS CON BOLONESA DE SOJA TEXTURIZADA NACHOS FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL
19 ARROZ CON VERDURAS GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS LECHUGA Y TOMATE FRESCO YOGUR DE SOJA PAN BLANCO O INTEGRAL	20 LENTEJAS CON ZANAHORIAS PASTA SIN HUEVO SALTEADA CON VERDURA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	21 CREMA SUAVE DE CALABACÍN SIN LÁCTEOS MILHOJAS DE LENTEJAS SIN LÁCTEOS PATATAS AL VAPOR FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	22 GUIZO DE PATATAS Y VERDURAS CODITOS AGLIO-OLIO BRÓCOLI SALTEADO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	23 ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO) GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL
26 CREMA DE CALABAZA GARBANZOS AL ESTILO HINDÚ LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	27 PASTA SIN HUEVO SALTEADA CON VERDURAS FAJITAS CON BOLONESA DE SOJA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR DE SOJA PAN BLANCO O INTEGRAL	28 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA ALUBIAS PINTAS SALTEADAS CON PICADA DE SOJA AHUMADA ENSALADA DE TOMATE FRESCO Y MAÍZ DULCE FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	29 BRÓCOLI SALTEADO CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA CALABACÍN REBOZADO SIN HUEVO FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL	30 SOPA CASERA DE VERDURAS HAMBURGUESA VEGETAL VERDURAS SALTEADAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO O INTEGRAL

Menú Sin tomate crudo

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de picadillo con pollo, york y huevo cocido Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
05 Alubias salteadas con ajo y perejil Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan blanco o integral	06 Wok de pasta integral con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Salmón al horno / plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Croquetas de espinacas fritas Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Merluza en salsa americana (tomate, zanahoria, cebolla) Ratatouille de verduras Yogur natural y pan blanco o integral	14 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Frijoles refritos Fajitas de pollo y verduras Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Yogur y pan blanco o integral	20 Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas guisadas con aletria y merluza Huevos al horno con salsa de tomate Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur y pan blanco o integral	27 Macarrones con salsa de queso Magro de cerdo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas con bechamel gratinadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Paella de arroz integral mixta (cerdo, marisco) Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral

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 tomate crudo

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.

[illegible]

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur de soja y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur de soja y pan blanco o integral	06 Macarrones a la italiana Huevos duros con salsa de tomate, guisantes y pimiento Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Garbanzos salteados con cebolla Calabacín al horno Yogur de soja y pan blanco o integral	14 Cazuela de garbanzos con pollo Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Revuelto de huevo salteado Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Revuelto de huevo salteado Boniato asado Yogur de soja y pan blanco o integral	20 Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Huevos al horno con salsa de tomate Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales a la italiana Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur de soja y pan blanco o integral	27 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas salteadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Arroz integral salteado con champiñones Muslitos de pollo al horno Calabacín al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV ni pescado

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podían 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	CANARIETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin PLV ni pescad	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Huevos fritos			3												14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas															14
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas pro															
			Guarnición	Champiñones asados															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza															14
			Segundo	Tortilla francesa			5												14
			Guarnición	Patatas al vapor															
	Jueves	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, puer													12		14	
		Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimientc																
		Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas																
	Semana 2	Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1								9		11				
			Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Lunes	Primero	Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimi															14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno															
			Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)															
		Martes	Primero	Macarrones a la italiana	1									9		11			
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate, guisante			5												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano															
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis:															14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
	Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14	
		Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3												14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
		Guarnición	Patatas fritas																
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos a la italiana	1								9		11				
			Segundo	Revuelto de huevo y espárragos trigueros			5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															
		Martes	Primero	Paella integral de verduras (menestra)															
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla															
			Guarnición	Calabacín al horno															
		Miércoles	Primero	Cazuela de garbanzos con pollo															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															14
	Jueves	Primero	Crema de puerro / vichyssoise															14	
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																
		Guarnición	Patatas al horno																
	Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pe															14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
		Guarnición	Nachos																
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis:															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Boniato asado															
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón															14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, cebi															14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche															
			Guarnición	Brócoli salteado															
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za															14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			5													
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1									9		11				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanañ															14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
		Guarnición	Patatas dado al horno																
	Martes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1								9		11					
		Segundo	Magro de cerdo con salsa de tomate																
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano															14	
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
	Segundo	Muslitos de pollo al horno																	
	Guarnición	Calabacín al horno																	
Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1									9		11	12		14		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino															14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de picadillo con pollo, york y huevo cocido Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Pannacota y pan blanco o integral
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan blanco o integral	06 Wok de pasta integral con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Huevos duros con salsa de tomate, guisantes y pimiento Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Mousse de chocolate y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Garbanzos salteados con cebolla Calabacín al horno Yogur natural y pan blanco o integral	14 Cazuela de garbanzos con pollo Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Revuelto de huevo salteado Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Revuelto de huevo salteado Boniato asado Yogur y pan blanco o integral	20 Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Huevos al horno con salsa de tomate Patatas asadas con tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria Natillas de vainilla caseras y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur y pan blanco o integral	27 Macarrones con salsa de queso Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas con bechamel gratinadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Arroz integral salteado con champiñones Muslitos de pollo al horno Calabacín al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Brownie de chocolate casero y pan blanco o integral

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni 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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOJAZA	AJO	ALTRAMICES	SULFITOS		
Sin pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Huevos fritos con salchichas		1	2	3						9						14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
				Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro'																		
			Guarnición	Champiñones asados																	
				Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza															
		Segundo	Tortilla francesa					3													14
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
				Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con pollo, york y hu	1	2	3						9				12		
		Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimientc																		
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas																	
	Viernes			Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1								9			11				
		Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales																		
	Semana 2	Lunes		Primero	Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimi															14	
				Segundo	Muslitos de pollo al horno																14
			Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)																	
				Martes	Primero	Wok de pasta integral con verduras (calabac	1	2	3					9			11	12			
		Segundo	Huevos duros con salsa de tomate, guisante				3														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14	
				Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis															
		Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera		1	2	3					9									
			Guarnición	Patatas dado al horno																	
				Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1													
Segundo		Tortilla de patata y cebolla					3													14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
	Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,																14	
Segundo		Lomo adobado al horno	1	2	3						9								14		
Semana 3	Lunes		Guarnición	Patatas fritas																	
			Primero	Coditos a la carbonara (nata, bacon)	1	2	3					9			11						
			Segundo	Revuelto de huevo y espárragos trigueros			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
			Martes	Primero	Paella integral de verduras (menestra)																
				Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																
		Guarnición	Calabacín al horno																		
			Miércoles	Primero	Cazuela de garbanzos con pollo																14
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha		1	2	3					9								14		
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	14	
			Jueves	Primero	Crema de puerro / vichyssoise																14
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																			
	Guarnición	Patatas al horno																			
		Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pe																14	
Segundo	Revuelto de huevo salteado					3															
Semana 4	Lunes		Guarnición	Nachos																	
			Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis																	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Boniato asado																		
			Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano																
				Segundo	Contramusto de pollo al limón																14
		Guarnición	Patatas fritas																		
			Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb																14
	Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor		1																	
		Guarnición	Brócoli salteado																		
			Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																14
	Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate					3														
	Guarnición	Patatas asadas con tomillo																			
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3					9			11					14	
Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p		1	2	3					9									14		
Semana 5	Lunes		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
			Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana																14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Patatas dado al horno																		
			Martes	Primero	Macarrones con salsa de queso	1	2	3					9	10	11	12					
				Segundo	Magro de cerdo con salsa de tomate																
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14		
			Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3					9	10	11	12					
	Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo																			
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
			Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
	Segundo	Muslitos de pollo al horno																			
	Guarnición	Calabacín al horno																			
		Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1								9			11	12			14	
Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Filete de pollo en salsa de tomate y pimienta Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimienta) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan blanco o integral	06 Wok de pasta integral con verduras (calabacín, pimienta, zanahoria) Huevos duros con salsa de tomate, guisantes y pimienta Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimienta, Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Mousse de chocolate y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Garbanzos salteados con cebolla Calabacín al horno Yogur natural y pan blanco o integral	14 Cazuela de garbanzos con pollo Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pepino) Revuelto de huevo salteado Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimienta, Revuelto de huevo salteado Boniato asado Yogur y pan blanco o integral	20 Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Huevos al horno con salsa de tomate Patatas asadas con tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimienta, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur y pan blanco o integral	27 Macarrones con salsa de queso Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas con bechamel gratinadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Arroz integral salteado con champiñones Muslitos de pollo al horno Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral

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 ni frutos secos ni

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.

[illegible]

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de picadillo con pollo, york y huevo cocido Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Pannacota y pan blanco o integral
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan blanco o integral	06 Wok de pasta integral con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Huevos duros con salsa de tomate, guisantes y pimiento Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Mousse de chocolate y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Garbanzos salteados con cebolla Ratatouille de verduras Yogur natural y pan blanco o integral	14 Cazuela de garbanzos con pollo Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Revuelto de huevo salteado Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Revuelto de huevo salteado Boniato asado Yogur y pan blanco o integral	20 Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Huevos al horno con salsa de tomate Patatas asadas con tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria Natillas de vainilla caseras y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur y pan blanco o integral	27 Macarrones con salsa de queso Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas con bechamel gratinadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Arroz integral salteado con champiñones Muslitos de pollo al horno Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Brownie de chocolate casero y pan blanco o integral

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne



Huevo

Verdura

Huevo



Huevo

Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SULFITOS		
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Huevos fritos con salchichas		1	2	3						9						14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas																	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro'																	
			Guarnición	Champiñones asados																	
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																	14
			Segundo	Tortilla francesa					3												14
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con pollo, york y hu		1	2	3							9			12			14
			Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimientc																	
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas																	
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga		1									9			11			
			Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoría																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimi																14	
			Segundo	Muslitos de pollo al horno																	
			Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)																	
		Martes	Primero	Wok de pasta integral con verduras (calabac		1	2	3						9			11	12			
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate, guisante				3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis																	
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera		1	2	3							9						
			Guarnición	Patatas dado al horno																	
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,																	14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos a la carbonara (nata, bacon)		1	2	3						9			11				
			Segundo	Revuelto de huevo y espárragos trigueros				3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
		Martes	Primero	Paella integral de verduras (menestra)																	
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																	
			Guarnición	Ratatouille de verduras			2	3						9							
		Miércoles	Primero	Cazuela de garbanzos con pollo																	14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha		1	2	3						9							14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	14
		Jueves	Primero	Crema de puerro / vichyssoise																	14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																	
			Guarnición	Patatas al horno																	
		Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pe																	14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
			Guarnición	Nachos																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis																	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
			Guarnición	Boniato asado																	
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano																	14
			Segundo	Contramusto de pollo al limón																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, cebi																	14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor		1															
			Guarnición	Brócoli salteado																	
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																	14
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate				3													
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																	
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y		1	2	3						9			11				14
			Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p		1	2	3						9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanañ																14		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3														
		Guarnición	Patatas dado al horno																		
	Martes	Primero	Macarrones con salsa de queso		1	2	3						9	10		11	12				
		Segundo	Magro de cerdo con salsa de tomate																		
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	14	
	Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas		1	2	3						9	10		11	12				
		Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
	Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		
		Segundo	Muslitos de pollo al horno																		
		Guarnición	Calabacín rebozado frito		1	2	3	4	5	6											
Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos		1									9			11	12		14		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																			
Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																		14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur de soja y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur de soja y pan blanco o integral	06 Macarrones a la italiana Salmón al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Guiso de lentejas con arroz Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Yogur de soja y pan blanco o integral	14 Guiso de lentejas con berenjena Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Revuelto de huevo salteado Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Yogur de soja y pan blanco o integral	20 Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Huevos al horno con salsa de tomate Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales a la italiana Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur de soja y pan blanco o integral	27 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas salteadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Arroz integral salteado con champiñones Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa ni garbanzos

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	AJO	ALTRAMICES	SULTITOS
Sin lactosa ni garb	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Huevos fritos			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro'														
			Guarnición	Champiñones asados														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza														14
			Segundo	Bacalao con infusión de ajo y perejil				4										14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, puer												12		14
			Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimienta														
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas														
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1							9			11			
			Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimi														14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)														
		Martes	Primero	Macarrones a la italiana	1							9			11			
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis														
			Segundo	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos a la italiana	1							9			11			
			Segundo	Revuelto de huevo y espárragos trigueros			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Paella integral de verduras (menestra)														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con berenjena	1													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Crema de puerro / vichyssoise														14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Patatas al horno														
		Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pe														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Nachos														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis														
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Boniato asado														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Contramusto de pollo al limón														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb														14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1													
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za														14
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1							9			11			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Martes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1							9			11			
			Segundo	Magro de cerdo con salsa de tomate														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1							9			11	12		14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan blanco o integral	06 Macarrones a la italiana Salmón al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Yogur natural y pan blanco o integral	14 Cazuela de garbanzos con pollo Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Salmón con infusión de ajo y perejil Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Yogur y pan blanco o integral	20 Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales a la italiana Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Guiso de garbanzos con calabacín Patatas dado al horno Yogur y pan blanco o integral	27 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas salteadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Arroz integral salteado con champiñones Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo ni levadura (las elab

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SULFITOS	
Sin huevo ni levadi Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro'																
		Guarnición	Champiñones asados																
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																14
		Segundo	Bacalao con infusión de ajo y perejil																4
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Jueves	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, puer																12
		Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimientc																14
		Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas																
	Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga																1
		Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales																9
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																11
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimi																14
		Segundo	Muslitos de pollo al horno																
		Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)																
	Martes	Primero	Macarrones a la italiana																1
		Segundo	Salmón al horno / plancha																4
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis																14
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14
		Guarnición	Patatas dado al horno																
	Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras																1
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno																4
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,																14
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
		Guarnición	Patatas fritas																
Semana 3	Lunes	Primero	Coditos a la italiana																1
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plan																9
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																11
	Martes	Primero	Paella integral de verduras (menestra)																14
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno																4
		Guarnición	Calabacín al horno																
	Miércoles	Primero	Cazuela de garbanzos con pollo																14
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Crema de puerro / vichyssoise																14
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																
		Guarnición	Patatas al horno																
	Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pe																4
		Segundo	Salmón con infusión de ajo y perejil																14
		Guarnición	Nachos																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis																4
		Segundo	Bacalao en salsa de tomate casera																
		Guarnición	Boniato asado																
	Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras																1
		Segundo	Contramuslo de pollo al limón																14
		Guarnición	Patatas fritas																14
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb																14
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor																1
		Guarnición	Brócoli salteado																
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																14
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales a la italiana																1
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																9
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																11
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana																14
		Segundo	Guiso de garbanzos con calabacín																14
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga																1
		Segundo	Magro de cerdo con salsa de tomate																9
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																11
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas																14
		Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno																4
		Guarnición	Calabacín al horno																
	Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos																1
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																9
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de picadillo con pollo, york y huevo cocido Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan blanco o integral	06 Wok de pasta integral con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Salmón al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Croquetas de espinacas fritas Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Merluza en salsa americana (tomate, zanahoria, cebolla) Ratatouille de verduras Yogur natural y pan blanco o integral	14 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Fajitas de pollo y verduras Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Yogur y pan blanco o integral	20 Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas guisadas con aletria y merluza Huevos al horno con salsa de tomate Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur y pan blanco o integral	27 Macarrones con salsa de queso Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas con bechamel gratinadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Paella de arroz integral mixta (cerdo, marisco) Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral

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 hongos (ni setas)

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	Alimentos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCABA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SULFITOS
Sin hongos (ni sets)	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Huevos fritos														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro'														
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza														14
			Segundo	Bacalao con infusión de ajo y perejil					4									
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con pollo, york y hu	1	2	3											14
			Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimientc														
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas														
	Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1														
		Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimi														14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)														
		Martes	Primero	Wok de pasta integral con verduras (calabac	1	2	3											
			Segundo	Salmón al horno / plancha					4									
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis														
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
Jueves		Primero	Lentejas guisadas con verduras		1												14	
		Segundo	Tortilla de calabacín plancha															
		Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,														14		
	Segundo	Croquetas de espinacas fritas		1	2	3	4	5	6							14		
	Guarnición	Patatas fritas																
Semana 3	Lunes	Primero	Coditos a la italiana		1													
		Segundo	Revuelto de huevo y espárragos trigueros															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
	Martes	Primero	Paella integral de verduras (menestra)															
		Segundo	Merluza en salsa americana (tomate, zanah						4									
		Guarnición	Ratatouille de verduras															
	Miércoles	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju														14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha		1	2											14	
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14	
	Jueves	Primero	Crema de puerro / vichyssoise														14	
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch															
		Guarnición	Patatas al horno															
Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimient														14		
	Segundo	Fajitas de pollo y verduras		1														
	Guarnición	Nachos																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis															
		Segundo	Bacalao en salsa de tomate casera															
		Guarnición	Boniato asado															
	Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1												14	
		Segundo	Contramusto de pollo al limón														14	
		Guarnición	Patatas fritas															
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb														14	
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor		1													
		Guarnición	Brócoli salteado															
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza		1												14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate															
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															
Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &		1	2	3												
	Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p		1	2	3										14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana														14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado															
		Guarnición	Patatas dado al horno															
	Martes	Primero	Macarrones con salsa de queso		1	2	3											
		Segundo	Magro de cerdo con salsa de tomate															
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14	
	Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas		1	2	3											
		Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo															
		Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
	Jueves	Primero	Paella de arroz integral mixta (cerdo, marisc														14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno															
		Guarnición	Calabacín rebozado frito		1	2	3	4	5	6								
Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos		1												14		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	02 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan de molde sin gluten
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Fruta fresca y pan de molde sin gluten	06 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Salmón al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan de molde sin gluten	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	08 Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan de molde sin gluten	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	14 Cazuela de garbanzos con pollo Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan de molde sin gluten	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	16 Gazpacho casero con pan sin gluten Revuelto de huevo salteado Nachos Fruta fresca y pan de molde sin gluten
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Fruta fresca y pan de molde sin gluten	20 Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Filete de ternera horno/plancha Brócoli salteado Fruta fresca y pan de molde sin gluten	22 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Huevos al horno con salsa de tomate Patatas asadas con tomillo Fruta fresca y pan de molde sin gluten	23 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan de molde sin gluten
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	27 Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan de molde sin gluten	28 Espinacas salteadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan de molde sin gluten	29 Arroz integral salteado con champiñones Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	30 Sopa casera de verduras con fideos sin gluten Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan de molde sin gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa (pastas y

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	PESADO	MOLIBDENO	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin gluten ni lacto: Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Huevos fritos																		
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14		
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas																14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro'																	
			Guarnición	Champiñones asados																	
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																14	
			Segundo	Bacalao con infusión de ajo y perejil																	
			Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, puer																12	14	
		Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimientc																		
		Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas																		
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c																9		
		Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimi																	14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno																	
			Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)																	
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c																9	
			Segundo	Salmón al horno / plancha																4	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis																	
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																	14
			Guarnición	Patatas dado al horno																	14
Jueves		Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																3		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,																	14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
Semana 3	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate case																9		
		Segundo	Revuelto de huevo y espárragos trigueros																3		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Martes	Primero	Paella integral de verduras (menestra)																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno																4		
		Guarnición	Calabacín al horno																		
	Miércoles	Primero	Cazuela de garbanzos con pollo																	14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Crema de puerro / vichyssoise																	14	
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																		
		Guarnición	Patatas al horno																		
	Viernes	Primero	Gazpacho casero con pan sin gluten																2	9	14
		Segundo	Revuelto de huevo salteado																3		
		Guarnición	Nachos																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis																		
		Segundo	Bacalao en salsa de tomate casera																4		
		Guarnición	Boniato asado																		
	Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano																		
		Segundo	Contramuslo de pollo al limón																	14	
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb																	14	
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																		
		Guarnición	Brócoli salteado																		
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																	14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate																3		
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo																		
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c																9		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana																	14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado																3		
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom																9	11	
		Segundo	Magro de cerdo con salsa de tomate																		
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																		
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas																		
		Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
	Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno																4		
		Guarnición	Calabacín al horno																		
Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos sin glute																9	12	14	
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan blanco o integral	06 Wok de pasta integral con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Salmón al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Pavo asado encebollado Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Merluza en salsa americana (tomate, zanahoria, cebolla) Calabacín al horno Yogur natural y pan blanco o integral	14 Cazuela de garbanzos con pollo Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Revuelto de huevo salteado Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Yogur y pan blanco o integral	20 Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas guisadas con aletria y merluza Huevos al horno con salsa de tomate Patatas asadas con tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur y pan blanco o integral	27 Macarrones con salsa de queso Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas con bechamel gratinadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Arroz integral salteado con champiñones Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral

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 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	CARAMELES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SULTITOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Huevos fritos			3												
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro'															
			Guarnición	Champiñones asados															
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza															14
			Segundo	Bacalao con infusión de ajo y perejil				4											14
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, puer													12		14
			Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimienta															
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas															
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1									9		11			
			Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimi															14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno															
			Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)															
		Martes	Primero	Wok de pasta integral con verduras (calabac	1	2	3						9		11	12			
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano															
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guis															
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															14
			Guarnición	Patatas dado al horno															
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,															14
			Segundo	Pavo asado encebollado															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos a la italiana	1								9		11				
			Segundo	Revuelto de huevo y espárragos trigueros			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Paella integral de verduras (menestra)															
			Segundo	Merluza en salsa americana (tomate, zanah				4											
			Guarnición	Calabacín al horno															
		Miércoles	Primero	Cazuela de garbanzos con pollo															14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9						14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Crema de puerro / vichyssoise															14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha															
			Guarnición	Patatas al horno															
		Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pe															14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Nachos															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guis					4										
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate casera				4											
			Guarnición	Boniato asado															
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14
			Segundo	Contramusto de pollo al limón															14
Guarnición			Patatas fritas																
Miércoles		Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, ceb															14	
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1															
		Guarnición	Brócoli salteado																
Jueves		Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza	1				4				9		11				14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3													
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo																
Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11				14	
		Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p	1	2	3						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana															14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
		Guarnición	Patatas dado al horno																
	Martes	Primero	Macarrones con salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12				
		Segundo	Magro de cerdo con salsa de tomate																
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano															14	
	Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12				
		Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4												
		Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6										
	Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1									9		11	12		14	
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino															14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pannacota y pan blanco o integral
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan blanco o integral	06 Wok de pasta integral con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Salmón al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Mousse de chocolate y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Croquetas de espinacas fritas Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Merluza en salsa americana (tomate, zanahoria, cebolla) Calabacín al horno Yogur natural y pan blanco o integral	14 Cazuela de garbanzos con pollo Hamburguesa de ternera horno/plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Revuelto de huevo salteado Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Yogur y pan blanco o integral	20 Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas guisadas con aletria y merluza Huevos al horno con salsa de tomate Patatas asadas con tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Croquetas casera de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria Natillas de vainilla caseras y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur y pan blanco o integral	27 Macarrones con salsa de queso Fajitas con boloñesa de soja texturizada Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas con bechamel gratinadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Arroz frito al estilo asiático Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Brownie de chocolate casero y pan blanco o integral

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 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Huevos fritos			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro'														
			Guarnición	Champiñones asados														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza														14
			Segundo	Bacalao con infusión de ajo y perejil				4										14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, puer											12			14
			Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimienta														
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas														
	Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1								9		11				
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimi														14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)														
		Martes	Primero	Wok de pasta integral con verduras (calaba	1	2	3					9		11	12			
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis														
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3					9						
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14	
		Segundo	Croquetas de espinacas fritas	1	2	3	4	5	6		9						14	
		Guarnición	Patatas fritas															
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y espárragos trigueros			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Paella integral de verduras (menestra)														
			Segundo	Merluza en salsa americana (tomate, zanah				4										
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Miércoles	Primero	Cazuela de garbanzos con pollo														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha	1	2	3					9						19
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Crema de puerro / vichyssoise														14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			Guarnición	Patatas al horno														
	Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pe														14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
		Guarnición	Nachos															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis														
			Segundo	Bacalao en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Boniato asado														
Martes		Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al limón														19	
		Guarnición	Patatas fritas															
Miércoles		Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb														14	
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1														
		Guarnición	Brócoli salteado															
Jueves		Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza	1			4				9		11				14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3												
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo															
Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3					9		11				14		
	Segundo	Croquetas casera de bacalao	1	2	3	4	5	6		9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana														14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
		Guarnición	Patatas dado al horno															
	Martes	Primero	Macarrones con salsa de queso	1	2	3					9	10	11	12				
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1						8	9	10						
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14	
	Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3					9	10	11	12				
		Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo															
		Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
	Jueves	Primero	Arroz frito al estilo asiático								9							
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4											
		Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6									
Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1							9		11	12			14		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Ensalada de patata con pimiento, cebolla y aceitunas Guiso de garbanzos con espinacas Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Bocaditos de falafel con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
05 Guisantes salteados Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan blanco o integral	06 Wok de pasta integral con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Huevos duros con salsa de tomate, guisantes y pimiento Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Mousse de chocolate y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Rollitos de primavera Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Garbanzos salteados con cebolla Ratatouille de verduras Yogur natural y pan blanco o integral	14 Crema de calabaza con picatostes Garbanzos guisados con verduras Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Hamburguesa vegetal Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Arroz con frijoles Fajitas con boloñesa de soja texturizada Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Hamburguesa vegetal Boniato asado Yogur y pan blanco o integral	20 Lentejas guisadas con verduras Macarrones bella aurora (macarrones, salsa bechamel y tomate) Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Pizza casera de boloñesa de lentejas Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Huevos al horno con salsa de tomate Patatas asadas con tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Albóndigas vegetales con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Natillas de vainilla caseras y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Guiso de garbanzos con calabacín Patatas dado al horno Yogur y pan blanco o integral	27 Macarrones con salsa de queso Fajitas con boloñesa de soja texturizada Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas con bechamel gratinadas Tortilla francesa plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Arroz integral salteado con champiñones Hamburguesa vegetal Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana

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	AJO	ALTRAMICES	SULTITOS	
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Huevos fritos			3													14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas																14
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3							9				12		14
			Guarnición	Champiñones asados																
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																14
			Segundo	Tortilla francesa			3													14
			Guarnición	Patatas al vapor																14
		Jueves	Primero	Ensalada de patata con pimiento, cebolla y c																14
			Segundo	Guiso de garbanzos con espinacas																14
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas																
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1										9			11		
			Segundo	Bocaditos de falafel con salsa de tomate	1	2	3	4	5	6				9	10					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisantes salteados																
			Segundo	Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimi																14
			Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)																
		Martes	Primero	Wok de pasta integral con verduras (calabac	1	2	3						9				11	12		
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate, guisante			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis																
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3							9						
			Guarnición	Patatas dado al horno																
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,																14
			Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6				9						14
			Guarnición	Patatas fritas																
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos a la italiana	1									9			11			
			Segundo	Revuelto de huevo y espárragos trigueros			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Martes	Primero	Paella integral de verduras (menestra)																
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																
			Guarnición	Ratatouille de verduras		2	3						9							
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza con picatostes	1															14
			Segundo	Garbanzos guisados con verduras																14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																14
		Jueves	Primero	Crema de puerro / vichyssoise																14
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3						9					12		14
			Guarnición	Patatas al horno																
		Viernes	Primero	Arroz con frijoles																14
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1								8	9	10					
			Guarnición	Nachos																
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis																
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3					9					12		14	
			Guarnición	Boniato asado																
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1															14
			Segundo	Macarrones bella aurora (macarrones, salsa	1	2							9	10	11	12				
Guarnición			Patatas fritas																	
Miércoles		Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb																14	
		Segundo	Pizza casera de boloñesa de lentejas	1	2	3						9								
		Guarnición	Brócoli salteado																	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3														
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo																	
Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9			11				
		Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana																14	
		Segundo	Guiso de garbanzos con calabacín																14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Martes	Primero	Macarrones con salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12					
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1								8	9	10						
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14	
	Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12					
		Segundo	Tortilla francesa plancha			3														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
		Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3						9				12			14	
		Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6											
	Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1									9			11	12		14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de picadillo con pollo, york y huevo cocido Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan blanco o integral	06 Wok de pasta integral con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Salmón al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Tortilla de calabacín plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Merluza en salsa americana (tomate, zanahoria, cebolla) Calabacín al horno Yogur natural y pan blanco o integral	14 Cazuela de garbanzos con pollo Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Revuelto de huevo salteado Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Yogur y pan blanco o integral	20 Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo al limón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Filete de ternera horno/plancha Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas guisadas con aletria y merluza Huevos al horno con salsa de tomate Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur y pan blanco o integral	27 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas salteadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Paella de arroz integral mixta (cerdo, marisco) Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral

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 Hipocalórica (sin ultraprocesados)

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 CÁSCABA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SULFITOS		
Hipocalórica (sin L)	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro'																
			Guarnición	Champiñones asados																
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																14
			Segundo	Bacalao con infusión de ajo y perejil					4											
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con pollo, york y hu	1	2	3							9			12			14	
		Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimientc																	
		Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas																	
	Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1									9			11				
		Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimi															14	
			Segundo	Muslitos de pollo al horno																
			Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)																
		Martes	Primero	Wok de pasta integral con verduras (calabac	1	2	3						9			11	12			
			Segundo	Salmón al horno / plancha					4											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis																
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3							9						
			Guarnición	Patatas dado al horno																
	Jueves	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																	
		Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos a la italiana	1								9			11				
			Segundo	Revuelto de huevo y espárragos trigueros			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Martes	Primero	Paella integral de verduras (menestra)																
			Segundo	Merluza en salsa americana (tomate, zanah					4											
			Guarnición	Calabacín al horno																
Miércoles		Primero	Cazuela de garbanzos con pollo																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Crema de puerro / vichyssoise																14		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																		
	Guarnición	Patatas al horno																		
Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pe																14		
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3															
	Guarnición	Nachos																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis																	
		Segundo	Bacalao en salsa de tomate casera					4												
		Guarnición	Boniato asado																	
	Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1															14	
		Segundo	Contramusto de pollo al limón																14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb																14	
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	
		Guarnición	Brócoli salteado																	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza	1					4				9			11			14		
	Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3															
	Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																		
Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3							9			11					
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana															14		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Martes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1								9			11					
		Segundo	Magro de cerdo con salsa de tomate																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14	
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas																	
		Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Jueves	Primero	Paella de arroz integral mixta (cerdo, marisc							5	6								14		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno						4												
	Guarnición	Calabacín al horno																		
Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1									9			11	12		14		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14		

Menú Sin gluten, huevo, frutos secos, sésamo, lentejas y semillas de girasol

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan de molde sin gluten	02 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan de molde sin gluten
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan de molde sin gluten	06 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Salmón al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan de molde sin gluten	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	08 Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan de molde sin gluten	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Yogur natural y pan de molde sin gluten	14 Cazuela de garbanzos con pollo Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan de molde sin gluten	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	16 Gazpacho casero con pan sin gluten Salmón con infusión de ajo y perejil Nachos Fruta fresca y pan de molde sin gluten
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Yogur y pan de molde sin gluten	20 Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Filete de ternera horno/plancha Brócoli salteado Fruta fresca y pan de molde sin gluten	22 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas asadas con tomillo Fruta fresca y pan de molde sin gluten	23 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan de molde sin gluten
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Guiso de garbanzos con calabacín Patatas dado al horno Yogur y pan de molde sin gluten	27 Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Alubias salteadas con col y calabaza Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan de molde sin gluten	28 Espinacas salteadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan de molde sin gluten	29 Arroz integral salteado con champiñones Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	30 Sopa casera de verduras con fideos sin gluten Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan de molde 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, huevo, 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.

[illegible]

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				refrescos, horchata		01		02	
						Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur natural y pan de molde sin gluten		Macarrones sin gluten en blanco salteados Cerdo al horno con hierbas provenzales Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	
05		06		07		08		09	
Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan de molde sin gluten		Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena) Salmón al horno / plancha Calabacín al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten		Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Garbanzos salteados con pollo Patatas dado al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten		Judías verdes salteadas al ajillo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan de molde sin gluten		Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	
12		13		14		15		16	
FESTIVO NACIONAL 		Paella integral de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Yogur natural y pan de molde sin gluten		Cazuela de garbanzos con pollo Cinta de lomo a la plancha / horno Calabaza asada Fruta fresca y pan de molde sin gluten		Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten		Calabacín al horno Revuelto de huevo salteado Nachos Fruta fresca y pan de molde sin gluten	
19		20		21		22		23	
Arroz con zanahoria Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Yogur y pan de molde sin gluten		Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten		Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Filete de ternera horno/plancha Brócoli salteado Fruta fresca y pan de molde sin gluten		Hervido de patata, zanahoria y calabacín Huevos duros Patatas asadas con tomillo Fruta fresca y pan de molde sin gluten		Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena) Cinta de lomo a la plancha / horno Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	
26		27		28		29		30	
Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur y pan de molde sin gluten		Macarrones sin gluten en blanco salteados Alubias salteadas con col lombarda, calabaza y salsa pesto - Fruta fresca y pan de molde sin gluten		Espinacas salteadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Arroz blanco Fruta fresca y pan de molde sin gluten		Arroz integral salteado con champiñones Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten		Sopa casera de verduras con fideos sin gluten Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Aliño de zanahorias Fruta fresca y pan de molde 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten (sus cereales), toma

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	CARAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULTITOS
Sin gluten (sus cer	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Huevos fritos			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro															
		Guarnición	Champiñones asados															
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza															14
		Segundo	Bacalao con infusión de ajo y perejil				4											
		Guarnición	Patatas al vapor															14
	Jueves	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, puer												12			14
		Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimient															
		Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas															
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9						
		Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales															
		Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas															
Semana 2	Lunes	Primero	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin															
		Segundo	Muslitos de pollo al horno															
		Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)															
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras (zanaho									9						
		Segundo	Salmón al horno / plancha				4											
		Guarnición	Calabacín al horno															
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis															
		Segundo	Garbanzos salteados con pollo															
		Guarnición	Patatas dado al horno															
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb															14
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															
		Guarnición	Patatas fritas															
Semana 3	Lunes	Primero	Coditos sin gluten en blanco									9						
		Segundo	Revuelto de huevo y espárragos trigueros			3												
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
	Martes	Primero	Paella integral de verduras (menestra)															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4											
		Guarnición	Calabacín al horno															
	Miércoles	Primero	Cazuela de garbanzos con pollo															14
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															
		Guarnición	Calabaza asada															
	Jueves	Primero	Crema de puerro / vichyssoise															14
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche															
		Guarnición	Patatas al horno															
	Viernes	Primero	Calabacín al horno															
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
		Guarnición	Nachos															
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria															
		Segundo	Bacalao en salsa de tomate casera				4											
		Guarnición	Boniato asado															
	Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano															14
		Segundo	Contramuslo de pollo al limón															
		Guarnición	Patatas fritas															
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb															14
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
		Guarnición	Brócoli salteado															
	Jueves	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín															14
		Segundo	Huevos duros			3												
		Guarnición	Patatas asadas con tomillo															
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras (zanaho									9						
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															
		Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas															
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana															14
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
		Guarnición	Patatas dado al horno															
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9						
		Segundo	Alubias salteadas con col lombarda, calaba:	2		3						9						14
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas															
		Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo															
		Guarnición	Arroz blanco															
	Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4											
		Guarnición	Calabacín al horno															
	Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos sin glute									9			12			14
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche															
		Guarnición	Aliño de zanahorias															14

Menú Sin zanahoria, manzana, hinojo, granada CRUDO (pueden todo cocinado) (Intolerancia a la PR10)

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Sopa casera de picadillo con pollo, york y huevo cocido Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Wok de pasta integral con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Salmón al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Croquetas de espinacas fritas Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan blanco o integral
12	13	14	15	16
FESTIVO NACIONAL 	Paella integral de verduras (menestra) Merluza en salsa americana (tomate, zanahoria, cebolla) Ratatouille de verduras Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Fajitas de pollo y verduras Nachos Fruta fresca permitida y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Brócoli salteado Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Patatas guisadas con aletria y merluza Huevos al horno con salsa de tomate Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco o integral
26	27	28	29	30
Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Macarrones con salsa de queso Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Espinacas con bechamel gratinadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Paella de arroz integral mixta (cerdo, marisco) Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín rebozado frito Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan blanco o integral

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 zanahoria, manzana, hinoj

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.

[illegible]

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  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.			01 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Rodajas de zanahoria salteadas Yogur de soja y pan blanco o integral	02 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
05 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur de soja y pan blanco o integral	06 Macarrones a la italiana Salmón al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	07 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	08 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	09 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella integral de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Yogur de soja y pan blanco o integral	14 Cazuela de garbanzos con pollo Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	15 Crema de puerro / vichyssoise Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	16 Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Revuelto de huevo salteado Nachos Fruta fresca y pan blanco o integral
19 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Bacalao en salsa de tomate casera Boniato asado Yogur de soja y pan blanco o integral	20 Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo al limón Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	21 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Huevos al horno con salsa de tomate Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco o integral	22 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Huevos al horno con salsa de tomate Patatas asadas con tomillo Fruta fresca y pan blanco o integral	23 Macarrones integrales a la italiana Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
26 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur de soja y pan blanco o integral	27 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Magro de cerdo con salsa de tomate Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco o integral	28 Espinacas salteadas Pechuga de pollo salteada al ajillo Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	29 Arroz integral salteado con champiñones Filete de merluza a la plancha / al horno Calabacín al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	30 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo