

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) 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 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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCABA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Huevos fritos			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 puchero (arroz, patata, puer													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	Macarrones a la italiana	1									9			11		
			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	Lentejas guisadas con verduras	1			5											14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla															
			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	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 / 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, 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 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															14	
	Martes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1									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	1									9			11	12	14		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino															14		