

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas al vapor Pera conferencia y pan	02 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Plátano y pan	04 Festivo	05 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Manzana y yogur y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Manzana y pan 	09 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Gallo san pedro en salsa(tomate nat trit, pimiento, cebolla) Lechuga, aceitunas y remolacha Plátano y pan integral	10 Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro) Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria dado salteada Melón y pan integral	12 Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, berenjena) Dorado al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de tomate y pepino Manzana y yogur y pan
15 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Plátano y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Lomo de cerdo fresco a la española(harina maíz, cebolla, tomate nat) Lechuga y pepino Pera conferencia y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y tomate fresco Natillas y pan	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla)														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana(pim ve															14	
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																14	
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14	
	Jueves	Primero			0														14	
		Segundo			0														14	
		Guarnición	Festivo																14	
	Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1										9		11			14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2									9					14	
		Guarnición			0														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo															14	
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo				3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14
			Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat trit, pim					4											14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha																14
Miércoles		Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (choriz	1	2	3								9					14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(jud																14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo al ajillo																14	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
Viernes		Primero	Macarrones integrales con verduras(zanahor	1										9		11			14	
		Segundo	Dorado al horno con infusión de ajo y perejil					4											14	
		Guarnición	Ensalada de tomate y pepino																14	
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma															14	
			Segundo	Mertuza en salsa verde con guisantes (ceboll				4											14	
			Guarnición			0														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'																14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco a la española(harina r																14
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, te	1										9		11			14	
		Segundo	Cordon bleu de pollo	1	2	3	4	5	6				9		10				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero			0														14	
		Segundo			0														14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																14	
	Viernes	Primero			0														14	
		Segundo			0														14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																14	
	Semana 4	Lunes	Primero			0													14	
			Segundo			0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Martes	Primero			0														14
			Segundo			0														14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
Miércoles		Primero			0														14	
		Segundo			0														14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																14	
Jueves		Primero			0														14	
		Segundo			0														14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																14	
Viernes		Primero			0														14	
		Segundo			0														14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																14	
Semana 5		Lunes	Primero			0													14	
			Segundo			0													14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
		Martes	Primero			0														14
			Segundo			0														14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles	Primero			0														14	
		Segundo			0														14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																14	
	Jueves	Primero			0														14	
		Segundo			0														14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																14	
	Viernes	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	Vacaciones de verano																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Crema de puerro y calabaza ⁽¹⁶⁾ Alcachofas salteadas	Guiso de lentejas con verduras ^(1,11,16) Gazpacho casero ^(1,16)	Arroz integral con salsa de tomate casera Judías verdes salteadas con zanahoria ⁽¹¹⁾	FESTIVO	Sopa de cocido con fideos ^(1,10,13,17) Repollo rehogado ⁽¹⁶⁾
Magro de cerdo con salsa de manzana ⁽¹⁷⁾	Tortilla francesa ⁽⁴⁾	Merluza a la bilbaina ^{(6), pimentón (5, 16)}		Cocido de garbanzos ^(1,2,4,10,11,16,17)
Patatas al vapor ⁽¹⁶⁾	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz ⁽¹⁶⁾	Ensalada de lechuga y brotes de soja ^(10,16)		Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
8	9	10	11	12
Arroz a la cazuela con magro de cerdo ^(11, 17) Menestra de verduras salteadas ⁽¹¹⁾	Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾ Asadillo manchego	Alubias blancas guisadas con chorizo ^(1,2,4,10,11,16,17) Pisto de verduras hortelano	Patatas guisadas con sofrito de verduras ^(11,16) Ensalada mixta ^(5, 16)	Macarrones integrales con verduras ^(1,10,13) Coliflor al vapor con mahonesa ^(4,10,16)
Guisantes salteados con ajo y huevo ^(4,11)	Gallo San Pedro en salsa ⁽⁵⁾	Revuelto de huevo y patatas ^(4,16)	Jamonicitos de pollo al ajillo	Dorado al horno con infusión de ajo y perejil ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz ⁽¹⁶⁾	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha ⁽¹⁶⁾	Ensalada de lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾	Zanahoria dado salteada	Ensalada de tomate y pepino ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾
15	16	MENÚ FIN DE CURSO	18	19
Arroz integral con salsa de tomate Acelgas salteadas con patatas ⁽¹⁶⁾	Crema de verduras y hortalizas ^(11,16) Salmorejo casero ^(1,16)	Sopa de estrellitas ^(1,10,13,14,16,17)	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
Merluza en salsa verde con guisantes ^(6,11)	Lomo de cerdo fresco a la española ^(1,17)	Cordón bleu de pollo ^(1,2,4,5,6,7,10,16)		
Fruta fresca	Ensalada de lechuga y pepino ⁽¹⁶⁾	Ensalada ⁽¹⁶⁾ Natillas ⁽²⁾		
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30			
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

