

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	1
			<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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.</li> <li><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>	FESTIVO
4	5	6	7	8
Judías verdes con patatas salteadas <sup>(11,16)</sup> Ensalada mixta <sup>(lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) (5, 16)</sup> Jamoncitos de pollo horneados al romero	Guiso de alubias blancas con verduras <sup>(11,16)</sup> Berenjena gratinada <sup>(2, 4, 10)</sup> Palometa en salsa de tomate <sup>(5)</sup>	Arroz integral a banda <sup>(calamar, gamba) (6, 7, 16)</sup> Coliflor al vapor con mahonesa <sup>(4, 10,16)</sup> Tortilla francesa horno <sup>(4)</sup>	Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Alcachofas salteadas Merluza en adobo de limón frito <sup>(1, 5, 12, 13, 16)</sup>	Sopa casera de cocido con estrellas <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> Rapollo salteado al ajoarriero <sup>(ajo, pimentón) (16)</sup> Cocido de garbanzos <sup>(bernera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Calabacín salteado Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y pepino <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y tomate fresco <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Yogur <sup>(2)</sup> y fruta fresca de temporada
11	12	13	14	15
Arroz con verduras <sup>(calabacín, cebolla, zanahoria)</sup> Verduras al wok <sup>(judía, zanahoria, calabacín) (11)</sup> Dorado al horno con majado de ajo y perejil <sup>(5)</sup>	Patatas guisadas con magro <sup>(16,17)</sup> Champiñones salteados con bacón <sup>(10, 17)</sup> Garbanzos con verduras salteadas al wok <sup>(salsa soja, pimiento, calabacín) (1,2,4,10,11,13,14, 16)</sup>	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera <sup>(1, 10, 13)</sup> Guisantes salteados con cebolla <sup>(11)</sup> Bacaladilla a la andaluza frita <sup>(1, 5)</sup>	Guiso de lentejas con calabaza <sup>(1, 11)</sup> Lombarda salteada con manzanas <sup>(16)</sup> Tortilla de patata y cebolla casera <sup>(4)</sup>	Crema de calabacín <sup>(16)</sup> Ensalada variada con espárragos <sup>(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) (16)</sup> Caldereta de pollo <sup>(tomate, zanahoria, pimiento)</sup>
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y tomate fresco <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y manzana <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Zanahoria baby al vapor Yogur <sup>(2)</sup> y fruta fresca de temporada
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli al ajillo Ensalada mixta <sup>(lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) (5, 16)</sup> Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática <sup>(tomate, cebolla, zanahoria) (13,14,16, 17)</sup>	Sopa de estrellas con caldo casero <sup>(1, 10, 13, 14, 16, 17)</sup> Rapollo salteado al ajoarriero <sup>(ajo, pimentón) (16)</sup> Fajitas con boloñesa de soja <sup>(1, 2, 9, 10, 11, 12)</sup>	Arroz integral con salsa de tomate Verdura tricolor al aceite de ajo al vapor <sup>(judía, zanahoria, patata) (11, 16)</sup> Gallo San Pedro en salsa <sup>(5)</sup>	Crema de verduras y hortalizas <sup>(acelga, judía, calabaza) (11, 16)</sup> Acelgas a la gallega <sup>(16)</sup> Revuelto de patatas salteado <sup>(4, 16)</sup>	Lentejas guisadas con chorizo <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Asadillo manchego Salmon en salsa de naranja <sup>(1, 5, 16)</sup>
Patatas dado al horno <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y tomate fresco <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y maíz <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Berenjena rebozada frita <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7)</sup> Fruta fresca de temporada	Ensalada de col fresca <sup>(16)</sup> Yogur <sup>(2)</sup> y fruta fresca de temporada
25	26	27	28	29
Macarrones integrales napolitana <sup>(salsa tomate, orégano) (1, 10, 13)</sup> Brócoli salteado con patatas <sup>(16)</sup> Merluza al gratén <sup>(4,5,10)</sup>	Crema de calabaza <sup>(puerro, calabaza, cebolla)</sup> Verduras asadas Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón <sup>(11)</sup>	Patatas guisadas con pescado <sup>(5, 16)</sup> Menestra de verduras salteadas <sup>(11)</sup> Salchichas frescas encebolladas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>	Guiso de lentejas con verduras <sup>(1, 11, 16)</sup> Calabacín gratinado <sup>(2, 4, 10)</sup> Tortilla de patata y cebolla horno <sup>(4)</sup>	Arroz con verduras <sup>(calabacín, cebolla, zanahoria)</sup> Ensalada mixta <sup>(lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) (5, 16)</sup> Palometa al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup>
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y pepino <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Calabacín salteado Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga y tomate fresco <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Yogur <sup>(2)</sup> y fruta fresca de temporada

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



# 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.

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.

# 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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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.</li> <li><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral a banda( calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional(zanahoria,codillo,pollo Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata casera( huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli al ajillo Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo,cerdo hueso,ternera hueso) Fajitas con boloñesa de soja(tomate nat trit,queso rall,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,iud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Rodaja de berenjena rebozada Pera conferencia y pan integral	Lentejas guisadas con chorizo(patata,chorizo guisar,tomate nat Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Pera conferencia y pan integral	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Mandarina y pan	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) 0 Manzana y yogur y pan

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

