

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
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. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur y pan blanco o integral
05	06	07	08	09
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Tomate fresco aliñado con orégano Pera conferencia y pan blanco o integral	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo marinado al limón(aceite, ajo, limón) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha Naranja y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo , ternera,chorizo)  Manzana y yogur y pan blanco o integral
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Huevos revueltos con jamón serrano y patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat trit,zanahoria,cebolla)  Ensalada de lechuga y queso rallado Mandarina y pan blanco o integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea(tomate,patat,pimiento,cebo Caballa al horno con pisto de verduritas(verduras pisto,tomate nat Manzana y yogur y pan blanco o integral
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Naranja y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,iud.ver.,puerro,calabaza,patata) Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Patatas guisadas con carne(magro,tomate nat trit,cebolla,pimiento) Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo , ternera,chorizo)  Manzana y yogur y pan blanco o integral
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Lechuga, maíz y remolacha Pera conferencia y pan blanco o integral	Alubias blancas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Tomate fresco aliñado Plátano y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pollo al ajillo Patatas dado fritas Naranja y pan blanco o integral	Garbanzos estofados con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, patata, Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Mandarina y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Macarrones integrales con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat  Manzana y yogur 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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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 verduras y hortalizas (acelgas,jud.' 1														14		
			Segundo	Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo 1														14		
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14	
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,pe 1															14	
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, lir 4 5 6															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Coditos con salsa de tomate artesana (toma 1										9		11				
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de hierbas provenza 1																
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate 1 2 3										9					14	
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo lí 3																14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas																14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tr 1																
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis 4 5 6																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tor 1						5									14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat 1															14	
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo) 1					4	5	6									
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla 1															14	
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón(ace 1															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tr 1																
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil 4 5 6																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remola 9																14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla 1										9		11				
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll 2										9						14
			Guarnición	0																
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate ca 1									9		11					
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra(1																
			Guarnición	FESTIVO																
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate ca 1									9		11					
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano y patata 3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim 1															14	
			Segundo	Merluza en adobo frita(harina trigo,aceite,ajc 1					4	5	6				10	11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier 1																
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro(tomate nat 1 2 3										9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado 2 3										9						14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea(toma 1																14
			Segundo	Caballa al horno con pisto de verduritas(verd 4 5 6																
			Guarnición	0																
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento(1															14		
		Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo lí 3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tr 1																	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de s 9																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.' 1																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con carne(magro,tomate n. 1																14	
		Segundo	Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, ai 4 5 6																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																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																	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, 4																	
		Guarnición	Lechuga, maíz y remolacha																14	
	Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim 1															14		
		Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líc 3																14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																	
	Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, i 1										9		11					
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con chorizo(tomate na 1 2 3										9					14		
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil 4 5 6																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zahan 1																14	
		Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegetal 1 2										8	9	10	11				
		Guarnición	0																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Alubias pintas guisadas con chorizo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Brócoli al ajillo Revuelto de huevo, patata y cebolla ^(4, 16) Lechuga, zanahoria y aceitunas ^(5, 16) Fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Hervido valenciano ^{(builtin) (judia, patata, cebolla) (11, 16)} Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes ^(5, 11) Lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada Yogur ⁽²⁾
5	6	7	8	9
Guisadito de patatas con calamar ^(6, 16) Ensalada variada ^{(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) (10, 16)} Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras ^(1, 11, 16) Bereniena gratinada ^(2, 4, 10) Merluza rebozada frita ^(1, 4, 5) Tomate fresco aliñado con orégano ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de puerro y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Alcachofas salteadas Contramuslo de pollo marinado en limón ⁽¹⁶⁾ Lechuga, zanahoria y maíz ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Coliflor al vapor con mahonesa ^(4, 10, 16) Dorado al horno con majado de ajo y perejil ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, brotes de soja y remolacha ^(16, 11) Fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con estrellas ^(1, 10, 13, 17) Repollo rehogado ⁽¹⁶⁾ Cocido de garbanzos ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Fruta fresca de temporada Yogur ⁽²⁾
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera ^(1, 10, 13) ⁽¹⁾ Verduras al wok ^{(judia, zanahoria, calabacin) (11)} Huevos revueltos con jamón serrano y patata ^(4, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Alubias blancas guisadas con verduras ^(11, 16) Champiñones salteados con bacon ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Merluza en adobo frita ^(1, 5, 12, 13, 16) Ensalada de lechuga y manzana ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras ^(1, 10, 13) Guisantes salteados con cebolla ⁽¹¹⁾ Albóndigas de soja al pomodoro ^(1, 2, 4, 10, 11) Ensalada de lechuga y queso rallado ^(2, 4, 10, 16) Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos a la mediterránea ^(11, 16) Calabacín rebozado frito ^(1, 2, 4, 5, 6, 7) Caballa al horno con pisto de verduritas ⁽⁵⁾ Fruta fresca de temporada Yogur ⁽²⁾
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento ^(1, 11, 16) Acelgas a la salteada ⁽¹⁶⁾ Revuelto de huevo, patata y cebolla ^(4, 16) Lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Verdura tricolor al aceite de ajo ^(11, 16) Salmón al horno con toque de eneldo ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja ^(10, 16) Fruta fresca de temporada	Crema de verduras y hortalizas ^(11, 16) Ensalada variada ^{(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) (16)} Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas dado al horno ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con carne ^{(magro) (2, 10, 16, 17)} Asadillo manchego ^(1, 12, 13) Gallo San Pedro a la andaluza ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y maíz ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con estrellas ^(1, 10, 13, 17) Repollo rehogado ⁽¹⁶⁾ Cocido de garbanzos ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Fruta fresca de temporada Yogur ⁽²⁾
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones ⁽¹⁶⁾ Brócoli salteado con patatas ⁽¹⁶⁾ Palometa en salsa de tomate ⁽⁵⁾ Lechuga, maíz y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Alubias blancas guisadas con verduras ^(11, 16) Calabacín gratinado ^(2, 4, 10) Revuelto de huevo, patata y cebolla ^(4, 16) Tomate fresco aliñado ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Sopa de estrellas con caldo casero ^(1, 10, 13, 14, 16, 17) Menestra de verduras salteadas ⁽¹¹⁾ Pollo al ajillo Patatas dado fritas ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Garbanzos estofados con chorizo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Verduras asadas Merluza al horno con infusión de ajo y perejil ⁽⁵⁾ Lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Crema suave de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Ensalada variada ^{(lechuga, tomate, maíz, zanahoria) (10, 16)} Macarrones integrales con boloñesa vegetal gratinados con queso ^(1, 9, 10, 11, 12, 13) Fruta fresca de temporada Yogur ⁽²⁾

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

