

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras y hortalizas	Alubias blancas estofadas	Brócoli salteado con patatas	Sopa de cocido con fideos	Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil	Abadejo en salsa de tomate	Lomo adobado al horno	Cocido completo	Tortilla de jamón
Ensalada de lechuga	0	Ensalada de tomate	0	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Lentejas con verduras	Macarrones con chorizo	Crema de verduras y hortalizas
Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Hamburguesa a la plancha	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	0	0	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Patatas estofadas con chorizo	Lentejas con verduras	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata	Cordón bleu de pollo	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	0	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Crema de calabaza	Potaje de garbanzos con arroz	Sopa de letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones con chorizo
Lomo en salsa de quesos	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Merluza bella aurora	Tortilla de jamón
0	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05

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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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 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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Tortilla de jamón	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mc											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz									9					
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Lomo en salsa de quesos	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos con arroz														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de jamón	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.