

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de zanahoria Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	02 Arroz salteado con zanahoria Jamoncitos de pollo asados al limón Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan	03 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	04 Judías verdes al ajoarriero Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	05 Lentejas estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan
08 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca permitida y pan integral	09 Puré de verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	10 Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Escalope de pollo al horno - Fruta fresca permitida y pan integral	11 Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada mixta) Lentejas estofadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	12 Alubias blancas estofadas Gallo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
15 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	16 Arroz con salsa de tomate Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca permitida y pan	17 Sopa de ave con arroz Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan integral	18 Judías verdes con patatas salteadas Pechuga de pollo en salsa con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	19 Arroz con calabaza y calabacín Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
22 Arroz con salsa de tomate Lentejas a la hortelana - Fruta fresca permitida y pan integral	23 Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	24 Arroz salteado con zanahoria Cordon bleu de pollo frito - Yogur natural y pan integral	25	26
29	30	01	02	03



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica: Sin frutos secos					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	SÉSAMO	MOHITA/LA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Mutitialérgica: Sin f	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	5						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															
	Martes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados al limón																14
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos estofados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Puré de verduras																
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanah																
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, champi	1	2	5							9						14
		Segundo	Lentejas estofadas	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
	Segundo	Gallo en salsa de puerros					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12		
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																
		Segundo	Pechuga de pollo en salsa con champiñones																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																	
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	5							9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Arroz salteado con zanahoria																
		Segundo	Cordón bleu de pollo frito	1	2	5	4	5	6				9						14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	