

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
Fruta fresca de temporada(verano): Manzana, pera, plátano/banana, sandía, melón y naranja La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada				FESTIVO
04	05	06	07	08
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza en salsa de tomate casera Patatas al ajo cabañil Fruta fresca y pan Kcal: 634,5033 prot (g): 31,90215 lip (g): 16,5623 hc (g): 83,3336	Macarrones integrales con crema suave de bechamel Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 661,97565 prot (g): 26,35915 lip (g): 26,4546 hc (g): 78,81755	 Brócoli salteado con ajito Alubias blancas guisadas con sofrito casero Fruta fresca y pan Kcal: 488,4188 prot (g): 20,88055 lip (g): 9,5979 hc (g): 69,5198	Arroz caldoso con verduras Bacaladilla al ajoarriero Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 602,1699 prot (g): 23,63825 lip (g): 14,1013 hc (g): 90,7097	Sopa de cocido con picadillo de huevo Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Yogur y pan Kcal: 663,8697 prot (g): 34,14695 lip (g): 23,1748 hc (g): 74,35325
11	12		14	15
Sopa casera minestrone Albóndigas en salsa de pimientos Patata panadera al horno Fruta fresca y pan Kcal: 611,38715 prot (g): 19,8467 lip (g): 24,7894 hc (g): 73,5034	Crema de calabaza y zanahoria asada Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta fresca y pan integral Kcal: 611,09275 prot (g): 16,76815 lip (g): 18,2574 hc (g): 86,8595	Verdipasta Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 716,05325 prot (g): 33,7226 lip (g): 27,87255 hc (g): 76,90165	Alubias pintas con calabaza Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 629,6664 prot (g): 30,0196 lip (g): 25,80715 hc (g): 60,1634	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Kcal: 793,7921 prot (g): 37,56015 lip (g): 30,3393 hc (g): 90,74765
DÍA SIN GLUTEN	19	20	21	22
Arroz con pollo salteado al wok Revuelto de pavo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 752,9924 prot (g): 35,33835 lip (g): 26,5604 hc (g): 90,643	Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 708,6438 prot (g): 35,9858 lip (g): 27,37115 hc (g): 73,57815	Sopa de cocido con picadillo de huevo Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan Kcal: 581,81605 prot (g): 27,85415 lip (g): 18,70245 hc (g): 68,99195	Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Abadejo a la andaluza frito Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan integral Kcal: 693,0314 prot (g): 36,49295 lip (g): 20,5459 hc (g): 83,4785	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Alubias salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y zanahoria  Yogur y pan Kcal: 663,7547 prot (g): 31,1328 lip (g): 17,4892 hc (g): 90,7281
25	26	27	28	29
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Revuelto de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 692,72205 prot (g): 25,3207 lip (g): 26,1119 hc (g): 85,3185	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Fajitas de soja con alubias pintas  Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 626,5292 prot (g): 28,09335 lip (g): 19,2786 hc (g): 78,3127	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 612,3612 prot (g): 35,4752 lip (g): 21,4383 hc (g): 64,1976	Hot poke de arroz integral Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 818,67695 prot (g): 25,6289 lip (g): 42,62705 hc (g): 78,9475	Crema de calabaza, boniato y puerro Hamburguesa de ternera Patatas bastón Yogur y pan Kcal: 556,70005 prot (g): 15,0604 lip (g): 18,73235 hc (g): 78,30695

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	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria,	1													
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con crema suave de b	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado con ajito														
			Segundo	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras														
			Segundo	Bacaladilla al ajoarriero				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo			3											
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa casera minestrone	1	2	3									12		14
			Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada														14
			Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Verdipasta	1	2							9		11			
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza														
			Segundo	Revuelto de queso salteado		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, j	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con pollo salteado al wok	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Revuelto de pavo salteado	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9		11			
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo			3											
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Patatas dado al ajillo														14
		Viernes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Alubias salteadas con picada de soja ahuma	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de patatas y calabacín	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Fajitas de soja con alubias pintas	1							8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Hot poke de arroz integral	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera														
			Guarnición	Patatas bastón														