

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada		01 VACACIONES DE SEMANA SANTA 	02 VACACIONES DE SEMANA SANTA 	03 VACACIONES DE SEMANA SANTA 
06 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 513,312 prot (g): 25,998 lip (g): 18,646 hc (g): 56,077	07 Guiso de alubias blancas con verduras Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 551,897 prot (g): 30,545 lip (g): 15,831 hc (g): 64,789	08 Arroz integral con salsa de tomate Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 627,631 prot (g): 27,694 lip (g): 27,266 hc (g): 65,585	09 Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro Garbanzos con verduras salteados al wok Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan integral Kcal: 562,835 prot (g): 29,585 lip (g): 17,698 hc (g): 64,775	10 Coditos con bechamel ligera Empanadillas de atún fritas Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 821,448 prot (g): 22,281 lip (g): 31,189 hc (g): 109,061
13 Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 573,672 prot (g): 20,54 lip (g): 20,19 hc (g): 70,609	14 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral Kcal: 446,692 prot (g): 24,212 lip (g): 18,789 hc (g): 41,248	15 Espaguetis integrales gratinados con queso Guiso de alubias pintas con verduras Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 625,126 prot (g): 22,505 lip (g): 15,66 hc (g): 88,567	16 Brócoli salteado con ajo y cebolla Albóndigas con salsa de tomate casera Patata panadera al horno Yogur y pan integral Kcal: 682,732 prot (g): 28,099 lip (g): 33,242 hc (g): 63,858	17 FESTIVO LOCAL 
20 Sopa casera de verduras con estrellitas Ragout de cerdo con patatas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 454,554 prot (g): 25,432 lip (g): 12,369 hc (g): 57,272	21 Paella mixta (arroz integral) con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 683,567 prot (g): 28,256 lip (g): 21,239 hc (g): 90,524	22 Crema de boniato, calabaza y puerro Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 496,837 prot (g): 27,55 lip (g): 18,779 hc (g): 51,274	23 Guiso de garbanzos con verduras Lenguadina empanada Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral Kcal: 529,773 prot (g): 30,5 lip (g): 14,674 hc (g): 63,044	24 Patatas guisadas con aletria y merluza Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 528,75 prot (g): 22,318 lip (g): 21,382 hc (g): 58,993
27 Arroz integral con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 540,563 prot (g): 21,266 lip (g): 20,436 hc (g): 65,412	28 Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral Kcal: 534,919 prot (g): 23,701 lip (g): 12,821 hc (g): 73,047	29 Judías verdes salteadas al ajillo Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 671,753 prot (g): 31,386 lip (g): 26,194 hc (g): 71,494	30 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 715,472 prot (g): 29,955 lip (g): 28,83 hc (g): 76,849	

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



Verdura



Huevo



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	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14	
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3					9					14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9			11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	3					9							14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, juc		2						9					12		14
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con rape				4									12		
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9						14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, cebc															14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras															14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y	1	2	3						8	9	10		12		14
			Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9			11	12	14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Viernes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2								9	10	11	12		
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, za	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc															14
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3						9			11			
			Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla															
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3						9						14
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (arroz, york, guisantes, huc	1	2	3						9						14
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes															
			Guarnición	0															
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9			11	12		14	
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas															14	
		Guarnición	0																
	Martes	Primero	Paella mixta (arroz integral) con guisantes, pi	1	2	3	4	5	6			9						14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2							9				12			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro															14	
		Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14	
		Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4												
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza	1			4					9			11			14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate					4											
		Segundo	Salmón al horno con eneldo															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y h	1		3						9			11	12		14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zai	1								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																
		Guarnición	Puré de patata		2							9						14	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, juc		2							9				12		14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc															14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9						14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, toms																

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