

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>		<p>nutrii VIERNES DÍA 15 DE MAYO VERDIPASTA Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p> <p> Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> <p></p>
04	05	06	07	08
<p>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</p> <p></p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>San jacobito de york y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 729,667 prot (g): 24,685 lip (g): 30,03 hc (g): 84,031</p>	<p>Patatas guisadas con ternera</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 465,757 prot (g): 21,666 lip (g): 16,936 hc (g): 58,032</p>	<p>Macarrones integrales gratinados con queso</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 510,555 prot (g): 25,657 lip (g): 15,475 hc (g): 62,386</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 595,693 prot (g): 27,026 lip (g): 16,933 hc (g): 81,409</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Zanahoria dado salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 514,54 prot (g): 30,932 lip (g): 19,34 hc (g): 49,602</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 618,629 prot (g): 19,964 lip (g): 28,336 hc (g): 66,187</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín plancha</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 604,436 prot (g): 25,01 lip (g): 24,424 hc (g): 63,433</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 719,565 prot (g): 32,031 lip (g): 25,918 hc (g): 87,562</p>	<p>Verdipasta (espaguetis integrales, espinacas, nata, cebolla) nutrii</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 643,601 prot (g): 23,639 lip (g): 22,205 hc (g): 82,603</p>
18	19	20	21	22
<p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática sin gluten</p> <p> Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p>Kcal: 701,484 prot (g): 28,65 lip (g): 24,423 hc (g): 87,946</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 615,413 prot (g): 39,172 lip (g): 20,862 hc (g): 63,307</p>	<p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 473,543 prot (g): 21,344 lip (g): 12,398 hc (g): 66,429</p>	<p>Paella de pollo</p> <p>Meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 633,668 prot (g): 21,056 lip (g): 14,953 hc (g): 97,879</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 476,685 prot (g): 12,455 lip (g): 19,586 hc (g): 57,525</p>
25	26	27	28	29
<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Milhojas de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 691,129 prot (g): 21,038 lip (g): 25,399 hc (g): 89,183</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 495,523 prot (g): 22,156 lip (g): 16,928 hc (g): 63,464</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa de verduras</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 593,811 prot (g): 25,244 lip (g): 22,542 hc (g): 65,465</p>	<p>Cocido andaluz (garb, pollo, patata, judía, puerro, zanah, apio, morcilla)</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 707,545 prot (g): 39,978 lip (g): 30,623 hc (g): 62,826</p>	<p>Arroz caldoso con rape</p> <p>Contramuslo de pollo al estilo moruno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 605,242 prot (g): 28,008 lip (g): 21,13 hc (g): 73,946</p>

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y f	1		3							9		11	12			14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, zar	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, jur																	
		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, tome																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo															14	
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pla																
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6				9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
Miércoles		Primero	Patatas guisadas con ternera																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales gratinados con queso	1	2	3							9			11			14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes		Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c																14	
		Guarnición		0															14	
Semana 3		Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos													12		14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
		Martes	Primero	Crema de coliflor																14
			Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p	1	2	3							9						14
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín plancha			3													14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																	
		Segundo	Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña)	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	Verdipasta (espaguetis integrales, espinacas	1	2								9			11			14	
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria															14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática sin glute		2	3						9		11	12			14	
			Guarnición	Puré de patata		2								9						14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
			Guarnición		0															14
Miércoles		Primero	Macarrones integrales a la italiana	1										9		11			14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Paella de pollo																	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Viernes		Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 5		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	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1										9		11			14
			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																14	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patata, judía, pt		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			14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	

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