

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (VERANO) manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.				
14 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lomo de cerdo fresco al estilo riojano Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 555,191 prot (g): 27,282 lip (g): 18,769 hc (g): 64,766	15 Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 701,972 prot (g): 30,755 lip (g): 34,699 hc (g): 60,607	16 Espaguetis integrales en salsa de queso Fajitas con soja, tomate y verduras Yogur y pan blanco Kcal: 778,542 prot (g): 35,455 lip (g): 27,796 hc (g): 93,182	17 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan integral Kcal: 554,047 prot (g): 21,567 lip (g): 19,264 hc (g): 70,913	18 Guiso de patatas con choco San jacob de york y queso Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 632,65 prot (g): 14,577 lip (g): 26,104 hc (g): 79,42
21 Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 605,751 prot (g): 22,646 lip (g): 20,243 hc (g): 75,636	22 Arroz tres delicias casero (york, huevo, maíz) Merluza en salsa verde con guisantes Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 548,617 prot (g): 25,287 lip (g): 14,63 hc (g): 76,291	23 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Yogur y pan blanco Kcal: 670,468 prot (g): 30,581 lip (g): 17,702 hc (g): 94,536	24 Puchero hortelano de alubias blancas Pollo salteado al ajillo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan integral Kcal: 591,39 prot (g): 32,908 lip (g): 19,875 hc (g): 61,324	25 Sopa de fideos integrales con caldo casero Albóndigas en salsa española Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 634,117 prot (g): 19,485 lip (g): 26,142 hc (g): 75,705
28 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillón, gambas y almejas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 676,654 prot (g): 23,622 lip (g): 27,374 hc (g): 81,291	29 Lentejas guisadas con verduras Abadejo a la andaluza frito Zanahoria rallada y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 556,696 prot (g): 32,697 lip (g): 15,441 hc (g): 65,93	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas Yogur y pan blanco Kcal: 562,492 prot (g): 30,812 lip (g): 19,255 hc (g): 63,688		

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

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	AJO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	0														
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones						6								14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)														
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía)		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata, tomate)	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabaza)														14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco al estilo riojano	1													
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Fajitas con soja, tomate y verduras	1							8	9	10				
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, carne)														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco						5								14
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito de verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Arroz tres delicias casero (york, huevo, maíz)	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla)														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de alubias blancas														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, nabos	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca y queso	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate)	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14