

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			01 Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral Kcal: 570,673 prot (g): 19,947 lip (g): 19,634 hc (g): 75,419	02 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco Kcal: 588,854 prot (g): 31,971 lip (g): 22,42 hc (g): 60,693
05 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 635,153 prot (g): 19,744 lip (g): 27,826 hc (g): 74,441	06 Alubias blancas guisadas con verduras Lacón braseado a la gallega con patata vapor Fruta fresca y pan integral Kcal: 603,991 prot (g): 32,238 lip (g): 17,781 hc (g): 69,52	07 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 510,068 prot (g): 26,463 lip (g): 19,98 hc (g): 52,39	08 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral Kcal: 656,91 prot (g): 36,24 lip (g): 25,825 hc (g): 68,897	09 Espaguetis integrales salteados al ajillo con york Pizza artesana con soja y salsa barbacoa Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 809,27 prot (g): 32,023 lip (g): 23,075 hc (g): 113,709
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de lechuga y pepino Yogur y pan integral Kcal: 777,398 prot (g): 34,947 lip (g): 33,403 hc (g): 81,903	14 Macarrones integrales a la italiana Contramuslo de pollo al limón Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 583,531 prot (g): 30,802 lip (g): 20,999 hc (g): 62,991	15 Crema suave de coliflor Filete de lomo en salsa de miel y mostaza Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 597,532 prot (g): 28,548 lip (g): 26,533 hc (g): 56,802	16 Estofado de patatas con magro Caballa con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 574,92 prot (g): 24,885 lip (g): 25,765 hc (g): 57,263
19 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales a la carbonara vegetal Fruta fresca y pan blanco Kcal: 656,968 prot (g): 21,422 lip (g): 21,996 hc (g): 89,083	20 Potaje de lentejas a la mediterránea Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 606,728 prot (g): 37,882 lip (g): 23,13 hc (g): 56,593	21 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la andaluza frita Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco Kcal: 523,741 prot (g): 19,694 lip (g): 14,994 hc (g): 75,517	22 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral Kcal: 782,515 prot (g): 27,23 lip (g): 35,402 hc (g): 78,649	23 Sopa de fideos integrales con caldo casero Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 511,504 prot (g): 25,897 lip (g): 14,568 hc (g): 63,226
26 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco Kcal: 607,532 prot (g): 22,931 lip (g): 20,272 hc (g): 76,061	27 Arroz caldoso con pollo Albóndigas vegetales al pomodoro Zanahoria rallada y maíz Yogur y pan integral Kcal: 813,108 prot (g): 24,801 lip (g): 29,304 hc (g): 106,037	28 Espaguetis integrales con salsa de tomate Filete de bacaladilla al horno Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 452,203 prot (g): 19,665 lip (g): 12,748 hc (g): 60,493	29 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones Fruta fresca y pan integral Kcal: 528,765 prot (g): 31,551 lip (g): 16,871 hc (g): 54,678	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 530,945 prot (g): 24,66 lip (g): 21,052 hc (g): 57,182

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	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	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										14			
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14			
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14			
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14			
			Guarnición	0														14			
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14			
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
			Guarnición	Calabacín salteado														14			
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			14			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														14			
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14			
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce									9					14			
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4										14			
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14			
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14			
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vapor	1	2	3						9					14			
			Guarnición	0														14			
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc														14			
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														14			
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														14			
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14			
			Segundo	Tortilla francesa			3											14			
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14			
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados al ajillo con y	1	2	3						9		11			14			
			Segundo	Pizza artesana con soja y salsa barbacoa	1	2	3					8	9	10	11	12		14			
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14			
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													14			
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										14			
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14			
		Martes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														14			
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					14			
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14			
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			14			
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14			
			Guarnición	Brócoli salteado														14			
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14			
			Segundo	Filete de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14			
			Guarnición	Patatas dado al horno														14			
		Viernes	Primero	Estofado de patatas con magro														14			
			Segundo	Caballa con tomate				4										14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14			
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, c														14			
			Segundo	Espirales a la carbonara vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14			
			Guarnición	0														14			
		Martes	Primero	Potaje de lentejas a la mediterránea	1													14			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14			
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce														14			
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										14			
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14			
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14			
			Segundo	Tortilla de patata y calabacin			3											14			
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14			
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14			
			Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3						9					14			
			Guarnición	Patatas al horno														14			
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14			
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14			
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		14			
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	3						9					14			
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14			
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										14			
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14			
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos	1	2	3									12		14			
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														14			
			Guarnición	0														14			
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														14			
			Guarnición	Patatas dado fritas														14			