

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</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>JUEVES DÍA 18 DE JUNIO JORNADA FIN DE CURSO</p>	<p>MIÉRCOLES DÍA 24 DE JUNIO NOS VAMOS DE:</p>		
<p>01</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 513,312 prot (g): 25,998 lip (g): 18,646 hc (g): 56,077</p>	<p>02</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Escalope de pollo empanado frito</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 715,805 prot (g): 39,054 lip (g): 27,831 hc (g): 70,382</p>	<p>03</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Revuelto de huevo y jamón york</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 600,848 prot (g): 22,497 lip (g): 22,33 hc (g): 76,509</p>	<p>04</p> <p>Salmorejo casero con picadillo de jamón serrano y huevo</p> <p>Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimienta)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 541,093 prot (g): 31,428 lip (g): 19,823 hc (g): 55,352</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales con bechamel</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 585,59 prot (g): 24,107 lip (g): 19,749 hc (g): 73,018</p>
<p>08</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate, cebolla, pimienta)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Tomate fresco aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 561,765 prot (g): 20,114 lip (g): 20,063 hc (g): 68,446</p>	<p>09</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 468,263 prot (g): 24,411 lip (g): 21,046 hc (g): 41,109</p>	<p>10</p> <p>Arroz con verduras y salsa de soja</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 509,502 prot (g): 25,228 lip (g): 9,423 hc (g): 77,467</p>	<p>11</p> <p>Sopa casera de verduras con pollo</p> <p>Hamburguesa mixta con tomate</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 544,184 prot (g): 33,254 lip (g): 19,392 hc (g): 54,417</p>	<p>12</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 636,692 prot (g): 26,242 lip (g): 19,183 hc (g): 85,076</p>
<p>15</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 545,388 prot (g): 25,992 lip (g): 21,512 hc (g): 57,257</p>	<p>16</p> <p>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillón, gambas y almejas</p> <p>Lengüadina empanada</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 690,685 prot (g): 35,125 lip (g): 20,733 hc (g): 89,197</p>	<p>17</p> <p>Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pepino)</p> <p>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 676,016 prot (g): 32,074 lip (g): 27,951 hc (g): 69,514</p>	<p>18</p> <p>Guiso de albóndigas kriptonianas (patatas, tomate, zanahoria)</p> <p>Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso)</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>El secreto de ice man (helado vasito) y pan integral</p> <p>Kcal: 892,929 prot (g): 30,724 lip (g): 40,957 hc (g): 98,176</p>	<p>19</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Guisantes salteados con ajitos y huevo cocido</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 643,628 prot (g): 26,393 lip (g): 18,337 hc (g): 81,821</p>
<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>San jacob de york y queso</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 754,291 prot (g): 17,481 lip (g): 26,947 hc (g): 106,935</p>	<p>23</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 556,803 prot (g): 23,987 lip (g): 21,814 hc (g): 59,187</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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGARRIETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana				4										14		
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno																
			Guarnición	Calabacín salteado													11			
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1										9		11				
		Segundo	Tortilla francesa plancha			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	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, jur		2									9			12		14	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Falafel con yogur especiado	1	2	3	4	5	6				9	10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc															14	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce																14
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3							9						14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de jamón ser	1		3													14
			Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, ce																14
			Guarnición		0															
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con bechamel	1	2								9	10	11	12			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4												
			Guarnición	Zanahoria salteada																
Semana 3		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, '	1														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado																
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3							9		11	12			14
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición		0															
		Jueves	Primero	Sopa casera de verduras con pollo														12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta con tomate	1	2	3							9						14
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9		11				
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada																
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6				9						14
			Segundo	Lengudina empanada	1		3	4												
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Miércoles	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe																14
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3							9		11	12			14
			Guarnición	Puré de patata		2								9						14
		Jueves	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (patatas, t	1	2	3							9						14
			Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champ	1	2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4						9		11				
			Segundo	Guisantes salteados con ajitos y huevo cocic			3													
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
Semana 5		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce															14	
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6				9					14	
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas																
		Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc																14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14
			Guarnición	Patatas fritas																
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judia																14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																
			Guarnición	Puré de patata		2								9						14
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, pi																
			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 (calabacín, tome																