

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.				
			10 Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Hamburguesa mixta al horno / plancha Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca y pan integral Kcal: 683,804 prot (g): 34,519 lip (g): 25,621 hc (g): 72,544	11 Salmorejo casero con picadillo de huevo Contramusto de pollo al estilo moruno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 641,912 prot (g): 27,91 lip (g): 27,313 hc (g): 67,016
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 Lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral Kcal: 738,682 prot (g): 31,317 lip (g): 34,184 hc (g): 70,813	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 Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral Kcal: 611,747 prot (g): 22,572 lip (g): 19,107 hc (g): 84,851	18 Guiso de patatas con choco Escalope de pollo empanado casero Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 623 prot (g): 31,382 lip (g): 24,134 hc (g): 66,54
21 Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito de pimienta Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 609,506 prot (g): 22,8 lip (g): 20,305 hc (g): 76,214	22 Arroz tres delicias (york, huevo, guisante) Merluza en salsa verde con guisantes Lechuga, remolacha y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 585,357 prot (g): 26,276 lip (g): 14,113 hc (g): 85,478	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 Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 613,146 prot (g): 32,294 lip (g): 18,928 hc (g): 69,98	25 Sopa casera de picadillo con fideos integrales y huevo cocido Albóndigas en salsa española Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 664,117 prot (g): 21,985 lip (g): 28,362 hc (g): 75,705
28 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillón, gambas y almejas Revuelto de huevo y calabacín Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 610,295 prot (g): 22,783 lip (g): 23,247 hc (g): 75,159	29 Lentejas guisadas con verduras Abadejo a la andaluza frito Zanahoria rallada y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 592,196 prot (g): 33,117 lip (g): 14,941 hc (g): 75,93	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	SESAMO	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	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3				8	9								
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz																
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1							9		11						
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4												
			Guarnición	Lechuga, remolacha y brotes de soja							9							14		
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos								9						14		
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
			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	Tomate fresco aliñado																
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata, tomate)	1	2	3					9		11				14		
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3					9						14		
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14		
		Viernes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1		3					9						14		
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno										11						
			Guarnición	Patatas fritas																
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín)														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	Lechuga, tomate fresco y cebolla														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	Calabacín salteado																
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco					5									14		
			Segundo	Escalope de pollo empanado casero	1		3													
			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											14		
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																
		Martes	Primero	Arroz tres delicias (york, huevo, guisante)	1	2	3					9						14		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	Lechuga, remolacha y zanahoria														14		
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, 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	Calabaza salteada																
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos integrales	1		3					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, nautilus	1	2	3	4	5	6		9						14		
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco 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		