

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin sal	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Revuelto de huevo salteado Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin sal	Arroz con zanahoria Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca permitida y pan sin sal	Macarrones en blanco salteados Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca permitida y pan sin sal
13	14	15	16	17
Judías verdes salteadas al ajillo Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin sal	Coditos en blanco Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan sin sal	Arroz con calabacín Tortilla francesa Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin sal	Calabacín salteado con cebolla Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca permitida y pan sin sal	Crema de coliflor Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin sal
20	21	22	23	24
Calabacín salteado con cebolla, pimiento v zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin sal	Arroz con zanahoria Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca permitida y pan sin sal	Macarrones en blanco Cinta de lomo a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan sin sal		
27	28	29	30	01
Arroz con calabacín Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin sal	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin sal	Crema de coliflor Cinta de lomo a la plancha Lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin sal	Coditos en blanco Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan sin sal	
04	05	06	07	08
				

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Enfermedad renal (baja en pro

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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Enfermedad renal	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Macarrones en blanco salteados			1								9		11			
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Fogonero al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Coditos en blanco			1							9		11				
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Miércoles	Primero	Arroz con calabacín																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Jueves	Primero	Calabacín salteado con cebolla																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																
	Viernes	Primero	Crema de coliflor																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y :																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz con zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Asadillo de pimientos verdes																
	Miércoles	Primero	Macarrones en blanco			1							9		11				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calabacín																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Martes	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Crema de coliflor																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Jueves	Primero	Coditos en blanco			1							9		11				
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo salteado Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	Paella de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Zanahoria dado salteada Yogur desnatado natural y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08
				

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



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol

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	PECES	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Hipocalórica, baja	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha								4								
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1									9		11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Fogonero al horno							4									
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos		1									9		11			
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
		Segundo	Abadejo al horno								4								
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de letras		1	2	3							9		11	12		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza		1														
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1									9		11			
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo salteado Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	Paella de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Zanahoria dado salteada Yogur desnatado natural y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08
				

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Obesidad exógena

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Obesidad exógena	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves		Primero	Paella de verduras (menestra)																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11				
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa					5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
			Segundo	Abadejo al horno					4											
			Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																
	Viernes		Primero	Alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes		Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Tortilla francesa					5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12				
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla francesa					5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9		11				
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 5	Lunes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Guisantes salteados con cebolla - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Guisantes salteados - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Guisantes salteados - Yogur y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08
				

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 Ovolactovegetariana (con hue

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1									9		11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori		1	2	3									12			
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
		Segundo	Guisantes salteados																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas		1								8	9	10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras (judía, zanahori		1									9		11	12		
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza		1														
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Guisantes salteados																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí		1									9		11	12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
13	14	15	16	17
Puré de fogonero con verduras	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de abadejo con verduras	Puré de alubias con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
20	21	22	23	24
Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín		
-	-	-		
-	-	-		
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y		
27	28	29	30	01
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	
-	-	-	-	
-	-	-	-	
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	
04	05	06	07	08
				

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 Purés 6-7 meses

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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Purés 6-7 meses	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci																14	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			3														
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabaci					4												
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes		Primero	Puré de fogueño con verduras					4											
				Segundo	-																
				Guarnición	-																
		Martes		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci																
				Segundo	-																
				Guarnición	-																
Miércoles			Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y hue			3													14	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Puré de abadejo con verduras					4													
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes		Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			3														
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci																14	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Jueves		Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes		Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín			1														
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			3														
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci																14	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Jueves		Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Viernes		Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
13	14	15	16	17
Puré de fogonero con verduras	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de abadejo con verduras	Puré de alubias con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
20	21	22	23	24
Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín		
-	-	-		
-	-	-		
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y		
27	28	29	30	01
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	
-	-	-	-	
-	-	-	-	
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	
04	05	06	07	08
				

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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Purés 8-12 meses

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Purés 8-12 meses	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci	14															
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h	3	14														
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me	4	14														
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras	4														
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	14															
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y hue	3	14														
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Puré de abadejo con verduras	4															
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac	3															
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci	14																
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	1															
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h	3	14															
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci	14																
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	14																
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín) Abadejo al horno Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08
				

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*					4											
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
	Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
		Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa de verduras	1	2	3	4	5	6			9				12			14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9						
		Segundo	Crema de garbanzos													11				
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori)	1	2	3										12			
Segundo			Garbanzos estofados con verduras (judía, to																	
Miércoles		Guarnición	-																	
		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
Jueves		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																	
Viernes		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4												14
		Guarnición	-																	
		Primero	Alubias blancas con calabaza																	
Semana 3		Lunes	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					14
	Guarnición		Ensalada de lechuga																	14
	Primero		Menestra de verduras salteadas																	
	Martes	Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras (judía, zanahori)	1									9			11	12			
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6			9						14
Segundo			Lentejas estofadas con calabaza	1																
Guarnición			-																	
Martes		Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
Jueves		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14
		Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí:	1									9			11	12			14
Viernes		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																	
	Guarnición	-																		
	Primero	-																		
Semana 5	Lunes	Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
		Primero	-																	
	Martes	Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa letras Revuelto de huevo salteado Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de ave con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08
				

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...



 Para cenar puede ser...

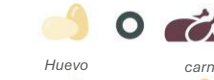


SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



 Para cenar puede ser...



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno					5												
	Guarnición		Ensalada de tomate																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa de verduras	1	2	3	4	5	6				9			12			14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
Guarnición		-																		
Sin cerdo	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6		9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
	Segundo		Tortilla francesa					5												
	Guarnición		Lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					14	
Guarnición		Ensalada de lechuga																14		
Sin cerdo	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno					5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Sopa letras	1									9		11	12			
	Segundo		Revuelto de huevo salteado					5												
	Guarnición		Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
Guarnición		-																		
Sin cerdo	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9					14		
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla francesa					5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
	Segundo		Filete de merluza a la plancha					4												
	Guarnición		Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9		11	12				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
Guarnición		-																		
Sin cerdo	Semana 5	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
	Segundo		-																	
	Guarnición		-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
Guarnición		-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Filete ruso mixto Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08
				

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa de verduras	1	2	3	4	5	6				9			12			14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9							
		Segundo	Crema de garbanzos													11				
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa				5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4												14	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3							9			11	12			
		Segundo	Filete ruso mixto	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6			9						14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11					
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Yogur y pan sin gluten	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan sin gluten		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	
04	05	06	07	08
				

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni huevo

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS				
Sin gluten ni huevo	Semana 1	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Crema de calabaza																			
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate					2						9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14		
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																			
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																			
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14		
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																			
		Segundo	Merluza en salsa de tomate							4												
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																			
		Segundo	Crema de garbanzos																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																		
			Segundo	Fogonero al horno						4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
			Guarnición	-																		
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																		14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																		
			Segundo	Abadejo al horno												4						
			Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																		
		Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																			
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																			
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																			
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12					
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Patatas dado fritas																			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6										14		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																			
		Guarnición	Calabaza salteada																			
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																			
		Segundo	Filete de merluza a la plancha																		4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																			14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Lechuga y tomate																			14
Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12						
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																				
	Guarnición	-																				
Semana 5	Lunes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Martes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de letras sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan sin gluten		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	
04	05	06	07	08
				

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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin gluten ni lacto:	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate			3								9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)							4										
		Segundo	Merluza en salsa de tomate							4										
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9						
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero						4										
			Segundo	Fogonero al horno						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																	
		Segundo	Abadejo al horno							4										
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																	
Viernes		Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten											9			12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)						4	5	6		9					14		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9							
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan sin gluten sin leche		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	
04	05	06	07	08
				

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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni PLV

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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten ni PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate			3								9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9						
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																	
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6			9					14		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12					
	Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan sin gluten	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de letras sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan sin gluten		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	
04	05	06	07	08
				

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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate		2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)							4										
		Segundo	Merluza en salsa de tomate																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero						4										
			Segundo	Fogonero al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																		
	Segundo	Abadejo al horno							4											
	Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																		
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten										9			12				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9						14		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9								
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08
				

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 Sin huevo (pasta sin trazas de

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	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2							9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves		Primero	Paella de verduras (menestra)																
			Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11				
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes		Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Sopa de letras	1	2								9		11	12			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9					14		
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9		11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 5	Lunes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08
				

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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1		3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
Guarnición			-																	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa			5														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10							
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1		3							9			11	12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6			9						14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11					
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Espinacas salteadas con patatas Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Calabaza salteada Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Calabacín salteado con cebolla, pimiento v zanahoria Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08
				

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin legumbres ni leguminosas	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2	3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
		Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
Segundo			Fogonero al horno					4											
Guarnición			Ensalada de lechuga																14
Martes		Primero	Sopa de ave con arroz													12			14
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan)																
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14
		Guarnición	-																
Viernes		Primero	Calabaza salteada																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3		Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y :															
	Segundo		Tortilla de patata y calabacín horno			3													
	Guarnición		Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Asadillo de pimientos verdes																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
Segundo			Pechuga de pollo horno/plancha																
Guarnición			Calabaza salteada																
Martes		Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Jueves		Primero	Sopa de ave con arroz													12			
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Viernes		Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5		Lunes	Primero	-															
	Segundo		-																
	Guarnición		-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Filete ruso mixto Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08
				

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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
			Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa				5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3							9		11	12			
			Segundo	Filete ruso mixto	1	2	3							9						14
			Guarnición	Patatas dado fritas																
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9		11					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Filete ruso mixto Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08
				

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																
Segundo			Pechuga de pollo horno/plancha																	
Guarnición			Asadillo de pimientos rojos																	
Viernes		Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	
Semana 3		Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3							9			11	12		
			Segundo	Filete ruso mixto	1	2	3							9						14
			Guarnición	Patatas dado fritas																
		Jueves	Primero	-																
	Segundo		-																	
	Guarnición		-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11			
Segundo			Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
Guarnición			-																	
Viernes		Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5		Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	-																
	Segundo		-																	
	Guarnición		-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08
				

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...



 Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



 Para cenar puede ser...



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1			3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					5											
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate						4											
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa					5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1					4										14	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno					5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa letras	1									9			11	12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9						14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa					3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12				
	Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
13	14	15	16	17
Puré de fogonero con verduras	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de abadejo con verduras	Puré de alubias con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
20	21	22	23	24
Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín		
-	-	-		
-	-	-		
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y		
27	28	29	30	01
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	
-	-	-	-	
-	-	-	-	
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	
04	05	06	07	08
				

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...



 Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



 Para cenar puede ser...

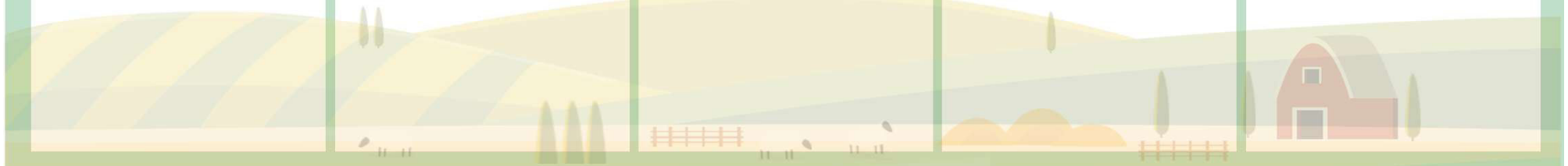


Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h				3												14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras															4	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y hue				3												14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Puré de abadejo con verduras																4
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac															3	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín															1	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h																3
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Filete de merluza a la plancha Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral	Calabaza salteada Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 1: sin lactosa, fri					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	MOHITA LA	APIO	ALTRAMUZES	SUIETOS	
Mutialérgica 1: sir	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Miércoles		Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Jueves		Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4											
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes		Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Asadillo de pimientos rojos															
	Viernes		Primero	Calabaza salteada															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
Semana 3	Lunes		Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y :															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Asadillo de pimientos verdes															
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
	Jueves		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Calabaza salteada															
	Martes		Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate															
	Jueves		Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 5	Lunes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza con picatostes Cinta de lomo con salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Zanahoria salteada Yogur y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca permitida y pan
13	14	15	16	17
Espinacas salteadas con patatas y jamón serrano Fogonero al horno Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Calabaza asada Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca permitida y pan	Calabaza salteada Pechuga de pollo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca permitida y pan
20	21	22	23	24
Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Tortilla de patata y calabacín horno - Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate y huevo cocido Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca permitida y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate y huevo cocido Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca permitida y pan	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta fresca permitida y pan	Crema de coliflor Cinta de lomo a la plancha Tomate asado Yogur y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan	
04	05	06	07	08



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 2: baja en fibra, I

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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HORTIÇA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS				
Multialérgica 2: ba	Semana 1	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes	Martes	Primero	Crema de calabaza con picatostes	1																	
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2	3										14					
			Guarnición	-																		
	Miércoles	Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
			Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Jueves	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																		
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4														
			Guarnición	-																		
	Viernes	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3															
			Guarnición	-																		
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas y jamón se																		
			Segundo	Fogonero al horno				4														
			Guarnición	Calabacín asado																		
	Martes	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12				
			Segundo	Escalope de pollo al horno																		
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																		
			Segundo	Tortilla francesa			3															
			Guarnición	Calabaza asada																		
	Jueves	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																		
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14				
			Guarnición	-																		
	Viernes	Viernes	Primero	Calabaza salteada																		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
			Guarnición	Patatas cocidas																		
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y :																		
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3															
			Guarnición	-																		
	Martes	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y huevo cocido			3															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
			Guarnición	Asadillo de pimientos verdes																		
	Miércoles	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz															12			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			Guarnición	Patatas dado fritas																		
	Jueves	Jueves	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes	Viernes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate y huevo cocido			3															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
			Guarnición	Calabaza salteada																		
	Martes	Martes	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla																		
			Segundo	Tortilla francesa			3															
			Guarnición	Zanahoria baby salteada																		
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de coliflor																		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			Guarnición	Tomate asado																		
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz															12			
			Segundo	Escalope de pollo al horno																		
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
	Viernes	Viernes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes	Martes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles	Miércoles	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Jueves	Jueves	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes	Viernes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Paella de verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	>
 Pasta/Arroz	>
 Legumbres	>
	 Pasta/Arroz  Verdura  Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	>
 Pescado	>
 Legumbres	>
 carne	>
	 carne  Pescado  Huevo  carne  Verdura  Huevo  Huevo  Pescado
 Fruta	>
	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol

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	APIO	ALTRAMUICES	SUELTOS	
Hipocalórica, baja	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate			1							9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Fogonero al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos			1							9			11			
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa					5											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																	
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de letras			1	2	5					9			11	12		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza			1													
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales			1							9			11			
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Puré de pescado azul con verduras	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
13	14	15	16	17
Puré de fogonero con verduras	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de abadejo con verduras	Puré de alubias con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
20	21	22	23	24
Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	Puré de pescado azul con verduras		
-	-	-		
-	-	-		
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y		
27	28	29	30	01
Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	
-	-	-	-	
-	-	-	-	
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	
04	05	06	07	08



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Puré de pescado azul con verduras - - Triturado de frutas y	Puré de pescado blanco con verduras - - Yogur y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	Puré de pescado azul con verduras - - Triturado de frutas y
13	14	15	16	17
Puré de fogueiro con verduras - - Triturado de frutas y	Puré de pescado azul con verduras - - Triturado de frutas y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Yogur y	Puré de abadejo con verduras - - Triturado de frutas y	Puré de pescado azul con verduras - - Triturado de frutas y
20	21	22	23	24
Puré de pescado azul con verduras - - Triturado de frutas y	Puré de pescado blanco con verduras - - Triturado de frutas y	Puré de pescado azul con verduras - - Yogur y		
27	28	29	30	01
Puré de pescado blanco con verduras - - Triturado de frutas y	Puré de pescado azul con verduras - - Triturado de frutas y	Puré de pescado blanco con verduras - - Yogur y	Puré de pescado blanco con verduras - - Triturado de frutas y	
04	05	06	07	08



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



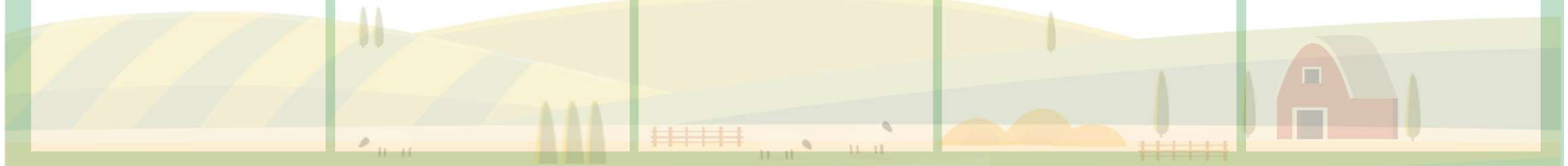
lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin legumbres, huevo

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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHAIZA	APIO	ALTRAMUICES	SUELTOS		
Triturado sin legun	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de pescado blanco con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Puré de pescado azul con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Puré de abadejo con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Puré de pescado azul con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de pescado azul con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de pescado blanco con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Zanahoria fresca rallada Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria y calabacín Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz salteado con ajo Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Judías verdes con patatas al vapor Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Menestra de verduras al vapor Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria Garbanzos salteados con cebolla - Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten		
27	28	29	30	01
Arroz con zanahoria Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza asada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli al vapor Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan sin gluten	
04	05	06	07	08



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin harina de trigo, lácteos, SII

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	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Sin harina de trigo, Semana 1	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Zanahoria fresca rallada																	14
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																	
		Segundo	Fogonero al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12			
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
	Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																	
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras al vapor																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Arroz con zanahoria																	
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza asada																	
	Martes	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12			
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de

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	NOBITALA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2							9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Primero	Paella de verduras (menestra)																
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4												
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11				
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
				Segundo	Fogonero al horno				4											
				Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Martes	Primero	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11			
				Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)															
				Guarnición	-															
Miércoles		Primero	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Jueves		Primero	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4												
			Guarnición	-																
Viernes		Primero	Primero	Alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																
	Martes	Primero	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Primero	Sopa de letras	1	2							9			11	12			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6		9						14		
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9			11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur natural. y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur natural. y pan	Patata y zanahoria al vapor Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur natural. y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur natural. y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Frutas variadas frescas (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones,	
04	05	06	07	08



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años

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	MOHIZLA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
Basal 1-3 años	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9				11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4												14
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Basal 1-3 años	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3							9				11	12		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Basal 1-3 años	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9				11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Basal 1-3 años	Semana 5	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

Menú Sin frutos secos, pescado ni guisantes

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



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

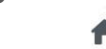
PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, pescado ni gluten

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	HOSTILIA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2	3							9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9				11		
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9				11		
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	5							9				11	12	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9				11		
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

Menú Sin gluten ni marisco, fruta pelada

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur y pan sin gluten	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca pelada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca pelada y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Sopa de letras sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan sin gluten		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca pelada y pan sin gluten	
04	05	06	07	08



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni marisco, fruta pe

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	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin gluten ni maris	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate		2	5								9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9					
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Fogonero al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten										9				12		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Calabaza salteada																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Alubias blancas estofadas - Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Paella de verduras (menestra) Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con arroz Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Guisantes salteados - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de coliflor Alubias blancas con calabaza - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan sin gluten sin leche		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Alubias blancas estofadas - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con arroz Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	
04	05	06	07	08



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...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	  Verdura
 Legumbres	  Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	  carne  Pescado
 Pescado	  Huevo  carne
 Legumbres	  Verdura  Huevo
 carne	  Huevo  Pescado
 Fruta	  lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan sin gluten sin leche		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	
04	05	06	07	08



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...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añad

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	HOJINZA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin gluten, PLV ni ε	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate				5						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9					
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Fogonero al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6			9						14	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Calabaza salteada																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Revuelto de huevo salteado Patatas dado fritas Yogur de soja y pan sin gluten sin leche		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	
04	05	06	07	08



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...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	  Verdura
 Legumbres	  Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	  carne  Pescado
 Pescado	  Huevo  carne
 Legumbres	  Verdura  Huevo
 carne	  Huevo  Pescado
 Fruta	  lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, cerdo ni maris 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	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin gluten, PLV, ce	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					5											
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9					
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Fogonero al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa					5											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno					5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Revuelto de huevo salteado					5											
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Calabaza salteada																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa					5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Paella de verduras (menestra) Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Asadillo de pimientos rojos Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur de soja y pan sin gluten sin leche		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	
04	05	06	07	08



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...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lub					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS	
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
Sin gluten, PLV, m	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate				5						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*					4											
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9						
	Segundo	Crema de garbanzos																	
	Guarnición	-																	
Sin gluten, PLV, m	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Fogonero al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Asadillo de pimientos rojos																
Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																	
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Sin gluten, PLV, m	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Sin gluten, PLV, m	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Calabaza salteada															
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Sin gluten, PLV, m	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de zanahoria	Calabacín asado	Arroz con zanahoria y calabacín	Macarrones en blanco
	Guisantes salteados con cebolla	Alubias estofadas con patatas	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha
	-	-	-	-
	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes con patatas al vapor	Sopa de ave con fideos	Arroz con calabacín	Patata y zanahoria al vapor	Calabacín salteado
Escalope de pollo al horno	Alubias pintas estofadas	Pechuga de pollo horno/plancha	Abadejo al horno	Alubias estofadas con patatas
Ensalada de lechuga	-	Lechuga y zanahoria	-	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
20	21	22	23	24
Calabacín salteado	Arroz salteado con ajo	Sopa letras		
Pechuga de pollo horno/plancha	Guisantes salteados con cebolla	Filete de merluza a la plancha		
Ensalada de lechuga	-	-		
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur de soja y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con zanahoria	Calabacín asado	Brócoli al vapor	Coditos en blanco	
Lentejas campesinas	Alubias estofadas con patatas	Pechuga de pollo horno/plancha	Escalope de pollo al horno	
-	-	Lechuga y zanahoria	Zanahoria dado salteada	
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	
04	05	06	07	08



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin histamina

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	HORTELIZO	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin histamina	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Calabacín asado																
		Segundo	Alubias estofadas con patatas																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Macarrones en blanco		1								9			11			
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1												12		
		Segundo	Alubias pintas estofadas																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz con calabacín																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	Calabacín salteado																	
	Segundo	Alubias estofadas con patatas																	
	Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Calabacín salteado																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz salteado con ajo																
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa letras		1								9			11	12		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria																
		Segundo	Lentejas campesinas		1														
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Calabacín asado																
		Segundo	Alubias estofadas con patatas																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Coditos en blanco		1								9			11			
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Yogur y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca permitida y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
20	21	22	23	24
Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con maíz y pimientos - Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz a banda (marisco) Filete de cerdo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca permitida y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan integral	
04	05	06	07	08



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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de

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	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2								9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Fogonero al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria)																
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con maíz y pimientos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2								9			11	12		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9						14	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Calabaza salteada																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Yogur y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo horno/plancha - Fruta fresca y pan
13	14	15	16	17
Espinacas salteadas con patatas Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Cinta de lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca y pan integral	Calabaza salteada Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
20	21	22	23	24
Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



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...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos ni legu

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	HORTELILA	APIO	ALTRAMUICES	SUIERTOS			
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, to				4												14	
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	14
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
		Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4													
			Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																		
		Guarnición	-																		
Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																		
		Segundo	Fogonero al horno				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz													12				
			Segundo	Escalope de pollo al horno																	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																	
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4													14
			Guarnición	-																	
		Viernes	Primero	Calabaza salteada																	
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y :																		
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
			Guarnición	Asadillo de pimientos verdes																	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12				
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																		
		Guarnición	Calabaza salteada																		
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, to				4												14	
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12					
		Segundo	Escalope de pollo al horno																		
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
		Martes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Yogur natural. y pan	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza en salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca permitida y pan
13	14	15	16	17
Espinacas salteadas con patatas Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur natural. y pan	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Calabaza salteada Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
20	21	22	23	24
Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas dado fritas Yogur natural. y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca permitida y pan	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Yogur natural. y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan integral	
04	05	06	07	08



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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HORTELIA	APIO	ALTRAMUZES	SUIJETOS	
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2	3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, to																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
		Segundo	Merluza en salsa de tomate																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																
		Segundo	Fogonero al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz																12
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1															14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Calabaza salteada																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y :																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Asadillo de pimientos verdes																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz																12
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Calabaza salteada																
	Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, to																14
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz																12
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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