

| LUNES                                                                                                                                                                                                    | MARTES                                                                                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                       | JUEVES                                                                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                       | 01                                                                                                                                                                                                                        | 02                                                                                                                                                                                                                                              | 03                                                                                                                                                                                  | 04                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                          | <br><b>Vacaciones de verano</b>                                                                                                          | <br><b>Vacaciones de verano</b>                                                                                                                               | <br><b>Vacaciones de verano</b>                                                                  | <br><b>Vacaciones de verano</b>                                                                                                                                                                                  |
| 07                                                                                                                                                                                                       | 08                                                                                                                                                                                                                        | 09                                                                                                                                                                                                                                              | 10                                                                                                                                                                                  | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <br><b>Vacaciones de verano</b>                                                                                         | <b>NO LECTIVO</b>                                                                                                                                                                                                         | Crema de verduras y hortalizas (acelgas, jud. ver., puerro, calabaza, patata)<br>Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Pera conferencia y pan blanco o integral                         | Arroz con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, ajo)<br>Merluza a la bilbaína con pimentón (limón, perejil, ajo)<br>Lechuga y pepino<br>Melón y pan blanco o integral       | Sopa casera de cocido con estrellas (cebolla, cerdo, puerro, ternera, Cocado de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo)<br><br>Manzana y yogur y pan blanco o integral     |
| 14                                                                                                                                                                                                       | 15                                                                                                                                                                                                                        | 16                                                                                                                                                                                                                                              | 17                                                                                                                                                                                  | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Arroz a la cazuela con magro de cerdo (cerdo magro, guisante, cebolla)<br>Salmón en salsa con champiñones (tomate nat, trit, cebolla, pim rojo)<br>Sandía negra y pan blanco o integral                  | Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j. verde, ajo, tomate)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate fresco<br>Pera conferencia y pan blanco o integral                                | Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Taco de garbanzos, verduras y pollo (tomate, cebolla, pollo)<br><br>Melón y pan blanco o integral | Crema suave de coliflor (patata, cebolla)<br>Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate nat, zanahoria)<br>Ensalada de lechuga y manzana<br>Plátano y pan blanco o integral     | Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria)<br>Merluza rebozada frita (harina trigo)<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Manzana y yogur y pan blanco o integral                                                                                                         |
| 21                                                                                                                                                                                                       | 22                                                                                                                                                                                                                        | 23                                                                                                                                                                                                                                              | 24                                                                                                                                                                                  | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Crema suave de calabacín (calabacín, cebolla, patata)<br>Revuelto de huevo, patata y cebolla (huevo liq, patata, cebolla, aceite)<br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br>Plátano y pan blanco o integral | Guiso de lentejas con arroz integral (tomate natural triturado, zanahoria, arroz)<br>Gallo san pedro a la andaluza (harina maíz, aceite)<br>Tomate fresco aliñado<br>Melón y pan blanco o integral                        | Judías verdes con tomate (tomate nat, trit, zanahoria, cebolla)<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora (champiñón, tomate nat)<br>Patata panadera al horno<br>Pera conferencia y pan blanco o integral                                            | Paella de verduritas (zanahoria, tomate nat, trit, cebolla)<br>Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)<br>Lechuga y pepino<br>Sandía negra y pan blanco o integral | Sopa casera de cocido con fideos (cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocado de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo)<br><br>Manzana y yogur y pan blanco o integral |
| 28                                                                                                                                                                                                       | 29                                                                                                                                                                                                                        | 30                                                                                                                                                                                                                                              | 01                                                                                                                                                                                  | 02                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Crema de verduras y hortalizas (acelgas, jud. ver., puerro, calabaza, patata)<br>Pollo en salsa de cebolla (cebolla, aceite, ajo)<br>Patatas asadas con tomillo<br>Sandía negra y pan blanco o integral  | Garbanzos guisados con verduras (tomate, patat, pimiento, cebolla, ajo)<br>Salmón al horno con salsa de limón (cebolla, aceite, limón)<br>Ensalada de lechuga y tomate fresco<br>Pera conferencia y pan blanco o integral | Coditos con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria)<br>Magro de cerdo en salsa de hierbas provenzales (ajo, hierbas provenzales, Zanahoria salteada)<br>Plátano y pan blanco o integral                                        |                                                                                                                                                                                     | <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía<br><br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.<br><br><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b>               |

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

| Dieta | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|-------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|------------|----------|
|       |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | AJO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Vacaciones de navidad                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Vacaciones de verano                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Vacaciones de verano                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Vacaciones de verano                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Vacaciones de verano                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Guiso de lentejas con verduras( tomate natu    | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla de patata casera( huevo líquido, pata |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Vacaciones de verano                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebi | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zana     |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | NO LECTIVO                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'' |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo asados a las finas hier   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria rallada        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Arroz con salsa de tomate frito(tomate frito,c |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, pe   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y pepino                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za  |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Salmón en salsa con champiñones(tomate n       |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Puchero de alubias blancas con verduras (pe    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales napolitana (salsa tom    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema suave de coliflor(patata, cebolla)       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y manzana                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Guiso de lentejas con verduras( tomate natu    | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Merluza rebozada frita(harina trigo)           | 1      |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Crema suave de calabacín (calabacín,ceboll     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq   |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Guiso de lentejas con arroz integral(tomate r  | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Gallo san pedro a la andaluza(harina maíz, a   |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Tomate fresco aliñado                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zan   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñó     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat tr  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimier   |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Lechuga y pepino                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za  |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'' |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Pollo en salsa de cebolla(cebolla, aceite, ajo |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas asadas con tomillo                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Garbanzos guisados con verduras(tomate,pe      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Salmón al horno con salsa de limón( cebolla    |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles | Primero    | Coditos con salsa de tomate frito (tomate fri  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Magro de cerdo en salsa de hierbas provenze    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |