

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas al vapor Pera conferencia y pan	02 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Melón y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Plátano y pan	04 Festivo	05 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)  Manzana y yogur y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  Manzana y pan	09 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Lechuga, aceitunas y remolacha Plátano y pan integral	10 Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde, zanahoria y puerro) Jamoncitos de pollo al ajillo Zanahoria dado salteada Melón y pan integral	12 Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, berenjena) Dorado al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de tomate y pepino Manzana y yogur y pan
15 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Plátano y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Lomo de cerdo fresco a la española(harina maíz, cebolla, tomate nat) Lechuga y pepino Pera conferencia y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cordon bleu de pollo Ensalada de lechuga y tomate fresco Natillas y pan	18 Vacaciones de verano 	19 Vacaciones de verano 
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 • Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad,garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla)														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana(pim ve														14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma														14
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Festivo														
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2							9					14
			Guarnición		0													
		Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo														
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
	Semana 3	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata														14
			Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimie				4										
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (choriz	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(jud														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones integrales con verduras(zanahor	1								9		11			
			Segundo	Dorado al horno con infusión de ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de tomate y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes (ceboll				4										
			Guarnición		0													
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'														14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco a la española(harina rr														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellitas(cebolla, cerdo , puerro, te	1								9		11			14
			Segundo	Cordon bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 6	Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 7	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 8	Jueves	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 9	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
	Semana 10	Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		Sábado	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	Festivo														