

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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 ALERGIAS 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Calabacín salteado Naranja y pan integral	Arroz integral a banda(calamar, gamba) Tortilla francesa horno Lechuga y pepino Melón y pan	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,aceite,ajo...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo , ternera,chorizo) Manzana y yogur y pan
11	12	13	14	15
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Garbanzos con verduras salteados al wok(salsa soja,pim verde, pim rojo, calabacín...) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y manzana Melón y pan	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Naranja y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Zanahoria baby al vapor Manzana y yogur y pan
DÍA DEL CELIACO	19	20	21	22
Brócoli al ajillo Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromática(cebolla,ajo, harina de maíz) Patatas dado al horno Mandarina y pan	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo,cerdo hueso,ternera hueso) Fajitas con boloñesa de soja(tomate nat trit,queso rall,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimiento,cebolla..) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Rodaja de berenjena rebozada Pera conferencia y pan integral	Lentejas guisadas con chorizo(patata,chorizo guisar,tomate nat Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de col fresca Manzana y yogur y pan
25	26	27	28	29
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Plátano y pan	Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,verduras y limón(calabacín, berenjena, Lechuga y pepino Pera conferencia y pan integral	Patatas guisadas con pescado(tomate nat trit,cebolla,pimiento) Salchichas frescas encebolladas Calabacín salteado Mandarina y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Naranja y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Palometa al horno con pisto (verduras pisto,tomate nat trit,ajo) 0 Manzana y yogur y pan

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																		
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS					
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
		Martes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
		Miércoles	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
	Jueves	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Viernes	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición	Festivo																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo horneados con romero																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi																			14
			Segundo	Palometa en salsa de tomate(tomate nat trit,					4														
			Guarnición	Calabacín salteado																			
Miércoles		Primero	Arroz integral a banda(calamar, gamba)							5	6											14	
		Segundo	Tortilla francesa horno																				
		Guarnición	Lechuga y pepino																			14	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebc																			14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito(harina trigo,¿	1				4							10	11						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
Viernes		Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1											9			11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2										9							14	
		Guarnición	0																				
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanal																				
		Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil					4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con magro(tomate nat trit,c																			14	
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok(sa	1	2	3								9			11	12				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate fri	1											9			11					
		Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1				4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana																			14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza(tomate natu	1																			
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla casera(huevo líq,								3											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																			14	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																				
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																				
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo																				
		Segundo	Ragout de cerdo sin gluten en salsa aromátic																			14	
		Guarnición	Patatas dado al horno																			14	
	Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo,cer	1											9							14	
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja(tomate nat trit,c	1	2									8	9	10						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma																				
		Segundo	Gallo san pedro en salsa(tomate nat tri,pimie								4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.'																			14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat																			14	
		Guarnición	Rodaja de berenjena rebozada	1	2	3	4	5	6														
	Viernes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo(patata,choriz	1	2	3									9							14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1																		14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																			14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1											9			11					
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n												9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla																				
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo ,ver																				
		Guarnición	Lechuga y pepino																			14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pescado(tomate nat tri																			14	
		Segundo	Salchichas frescas encebolladas	1	2	3										9						14	
		Guarnición	Calabacín salteado																				
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1																		14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanal																				
		Segundo	Palometa al horno con pisto (verduras pisto,t																			4	
		Guarnición	0																				

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