


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Arroz con verduras (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur desnatado natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Magro con salsa de tomate - Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patatas Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
22 Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	25 - - - Fruta fresca y pan integral	26 - - - Fruta fresca y pan integral
29 - - Fruta fresca y pan	30 - - Fruta fresca y pan integral	01 - - Fruta fresca y pan	02 - - Fruta fresca y pan integral	03 - - Fruta fresca y pan integral



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 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11					
			Segundo	Crema de garbanzos																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5														
			Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4													
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
		Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11				
				Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
				Guarnición	-																
Miércoles			Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves			Primero	Patatas estofadas con verduras																	
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)				4												14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes			Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10							
			Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
		Segundo	Tortilla francesa horno			5															
		Guarnición	Lechuga iceberg																14		
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12					
			Segundo	Magro con salsa de tomate																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Crema de calabacín																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana																	
			Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																	
		Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Alubias blancas estofadas																	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3														
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves		Primero	-																	
			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
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Arroz con verduras (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur desnatado natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Magro con salsa de tomate - Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patatas Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
22 Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	24 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	25	26
29	30	01	02	03



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



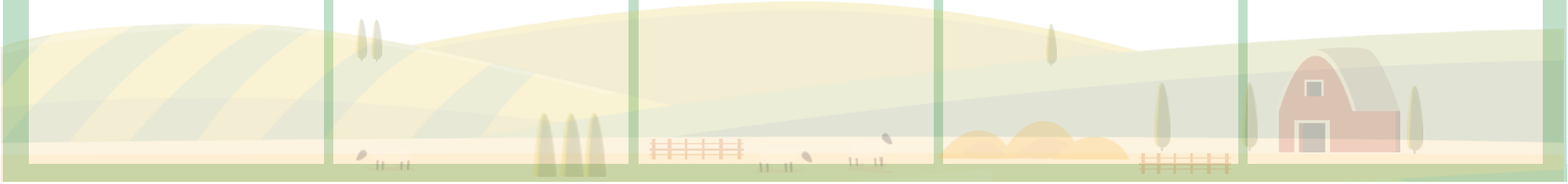
lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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	
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11				
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)					4											
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
	Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3							9		11	12				
	Segundo	Magro con salsa de tomate																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
	Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana																	
	Guarnición	Tomate aliñado																14	
Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
	Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
	Segundo	Tortilla francesa plancha				3													
	Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	-																	
	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
01	02	03	04	05
Crema de calabaza	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias blancas estofadas	Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Lentejas estofadas con patatas
Abadejo en salsa de tomate	Crema de garbanzos	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde (guisante)	Revuelto de huevo salteado
Lechuga iceberg	-	Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras	Alubias estofadas con calabaza
Calamares a la romana fritos	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Tortilla francesa plancha	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Lechuga iceberg	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas	Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín	Lentejas estofadas con patatas
Tortilla de patata y calabacín al horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Abadejo en salsa de tomate	Tortilla francesa horno	Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel)
Lechuga iceberg	-	-	Tomate aliñado	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco)	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)		
Lentejas estofadas con calabaza	Tortilla francesa plancha	Filete de merluza a la plancha		
-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03



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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11				
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		5		5											
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori)	1	2	5							9		11	12			
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)					4												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras (judía, zanahori)	1									9		11	12			14	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4												
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Tortilla francesa horno				5														
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																	
	Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1	2			4													
	Guarnición	Lechuga iceberg																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6			9								
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	-																		
	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
01 Crema de acelgas Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	02 Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	03 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	04 Arroz salteado con ajo Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	05 Brócoli hervido con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur natural y pan
08 Col con patatas salteada Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	09 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	10 Arroz salteado con champiñones Tortilla francesa plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan	11 Acelgas con patatas salteadas Abadejo al horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	12 Brócoli al vapor Filete de pollo horno/plancha Patatas cocidas Yogur natural y pan
15 Espinacas salteadas Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	16 Arroz salteado con ajo Abadejo al horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	17 Sopa de ave con letras Magro horno/plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	18 Crema de brócoli Filete de pollo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	19 Champiñones asados Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan
22 Arroz salteado con champiñones Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	23 Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	24 Brócoli hervido con patatas Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	25	26
29	30	01	02	03



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



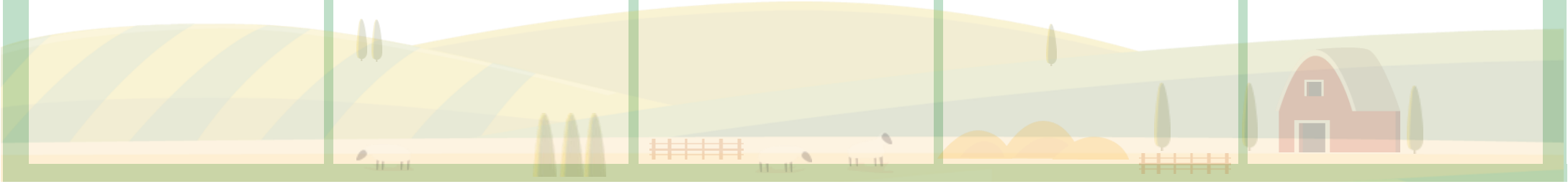
lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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 fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de acelgas														1,4			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																	1,4
		Martes	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado	1	2	3							9		11					1,4
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de col																	1,4
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas			5														1,4
			Segundo	Tortilla francesa horno																	
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras																	1,4
	Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
		Guarnición	Ensalada de escarola																	1,4	
	Viernes	Primero	Brócoli hervido con patatas																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																		
		Guarnición	Lechuga iceberg																	1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Col con patatas salteada					4											1,4	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																	1,4
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9		11	12				1,4
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de escarola																	1,4
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
			Guarnición	Lechuga y apio																	1,4
	Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas																		
		Segundo	Abadejo al horno					4												1,4	
		Guarnición	Lechuga iceberg																	1,4	
	Viernes	Primero	Brócoli al vapor																		
		Segundo	Filete de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Patatas cocidas																	1,4	
Semana 3	Lunes	Primero	Espinacas salteadas																		
		Segundo	Tortilla francesa horno					5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																	1,4	
	Martes	Primero	Arroz salteado con ajo																		
		Segundo	Abadejo al horno					4													
		Guarnición	Lechuga y aceitunas negras																	1,4	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3							9		11	12				1,4	
		Segundo	Magro horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de escarola																	1,4	
Jueves	Primero	Crema de brócoli																	1,4		
	Segundo	Filete de pollo horno/plancha																			
	Guarnición	Ensalada de col																	1,4		
Viernes	Primero	Champiñones asados																			
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4														
	Guarnición	Lechuga iceberg																	1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																		
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de escarola																	1,4	
	Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																		
		Segundo	Tortilla francesa plancha											3							
		Guarnición	Lechuga iceberg																	1,4	
	Miércoles	Primero	Brócoli hervido con patatas																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga iceberg																	1,4	
Jueves	Primero	-																			
	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
01	02	03	04	05
Crema de calabaza	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias blancas estofadas	Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Lentejas estofadas con patatas
Albóndigas mixtas en salsa de tomate	Crema de garbanzos	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde (guisante)	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Lechuga iceberg	-	Tomate aliñado	-	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras	Alubias estofadas con calabaza
Calamares a la romana fritos	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa plancha	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	Pollo en salsa de tomate
Lechuga iceberg	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas	Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de letras	Crema de calabacín	Lentejas estofadas con patatas
Tortilla de patata y calabacín al horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Filete ruso mixto con salsa de tomate	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana	Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel)
Lechuga iceberg	-	-	Tomate aliñado	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco)	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)		
Lentejas estofadas con calabaza	Tortilla francesa plancha	Cinta de lomo a la plancha		
-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03



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 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa de tomate	1	2	3						9						14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)						4											
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5											14
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana)																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa plancha				3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)						4											
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno					3											
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Sopa de letras	1	2	3							9			11	12			
		Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3							9							
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana																		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																	
	Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1	2			4													
	Guarnición	Lechuga iceberg																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9								
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															14	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				3													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	-																		
	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
01	02	03	04	05
Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduras (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajorarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Abadejo al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Magro con salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco) Pechuga de pollo a la plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten		
29	30	01	02	03



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

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)						4											
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con patatas																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb:																	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zan:																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				3													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																		
	Segundo	Abadejo al horno						4												
	Guarnición	Lechuga iceberg																14		
Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																		
	Segundo	Pollo en salsa de tomate																		
	Guarnición	Patatas cocidas																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno					3												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										9			12			14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana																		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha						4												
	Guarnición	Lechuga iceberg																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)					4	5	6		9						14		
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				3													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	-																		
	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
01	02	03	04	05
Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduras (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Filete de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con letras Magro con salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel) Lechuga iceberg Yogur y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03



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



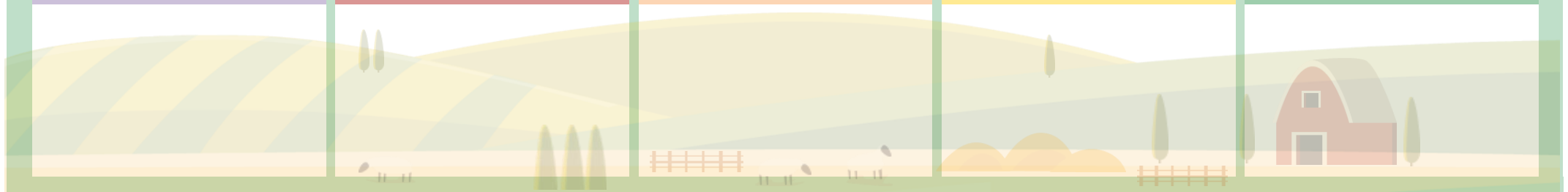
lácteo

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin huevo (pasta sin trazas de)	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria)																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Filete de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)					4											14
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2								9			11	12		14
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1															
		Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierbas	1	2			4											
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
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 a la plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	-																
		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
01	02	03	04	05
Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduras (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajorarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con letras Magro con salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03



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 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 CAGORRA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11					
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierb:																	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zan:																	
		Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																		
	Segundo	Tortilla francesa plancha				3														
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																		
	Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)					4													
	Guarnición	Lechuga iceberg																14		
Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10							
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				3													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
	Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																		
	Guarnición	-																		
Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1			3						9		11	12			14		
	Segundo	Magro con salsa de tomate																		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Jamonicitos de pollo con salsa de manzana																		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																	
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Lechuga iceberg																14		
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 plancha				3														
	Guarnición	Lechuga iceberg																14		
Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Jueves	Primero	-																		
	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
01	02	03	04	05
Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de col Fruta fresca y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Arroz con sanfaina Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Fruta fresca y pan integral	Brócoli hervido con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur y pan
08	09	10	11	12
Col con patatas salteada Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patata, zanahoria y puerro al vapor Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli al vapor Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan
15	16	17	18	19
Espinacas salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Magro con salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Champiñones salteados con cebolla y zanahoria Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur y pan
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03



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 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 le	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de col															
	Miércoles		Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Tomate aliñado															
	Jueves		Primero	Arroz con sanfaina															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de escarola															
	Viernes		Primero	Brócoli hervido con patatas															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	Lechuga iceberg															
Semana 2	Lunes		Primero	Col con patatas salteada															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Martes		Primero	Sopa de ave con arroz												1.2			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Jueves		Primero	Patata, zanahoria y puerro al vapor															
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)				4											
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Viernes		Primero	Brócoli al vapor															
			Segundo	Pollo en salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas cocidas															
Semana 3	Lunes		Primero	Espinacas salteadas															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3												
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas															
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz												1.2			
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana															
			Guarnición	Tomate aliñado															
	Viernes		Primero	Champiñones salteados con cebolla y zanahoria															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Lechuga iceberg															
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Calabaza salteada															
	Martes		Primero	Acelgas con patatas salteadas															
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3												
			Guarnición	Lechuga iceberg															
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate															
	Jueves		Primero	-															
			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
01	02	03	04	05
Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de huevo salteado Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Filete de pollo horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de letras Filete ruso mixto con salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Yogur y pan
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03



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 pescado ni 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 pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa de tomate	1	2	3						9						14		
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11					
			Segundo	Crema de garbanzos																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																	
			Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves		Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado																	
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																14	
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero																
				Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
				Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				
				Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
				Guarnición	-																
Miércoles			Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
			Segundo	Tortilla francesa plancha																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves			Primero	Patatas estofadas con verduras																	
			Segundo	Filete de pollo horno/plancha																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes			Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10					
			Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes		Primero	Menestra de verduras salteadas																	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Sopa de letras	1	2	3							9		11	12				
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3							9						14	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Crema de calabacín																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana																	
			Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																
			Segundo	Tortilla francesa horno																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz con salsa de tomate																	
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	Alubias blancas estofadas																	
			Segundo	Tortilla francesa plancha																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves		Primero	-																	
			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
01	02	03	04	05
Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Filete de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con letras Magro con salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03



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 PLV, huevo ni 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin PLV, huevo ni f	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Lechuga iceberg																1.4
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	Tomate aliñado																1.4
	Jueves		Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4												
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con patatas	1															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Lechuga iceberg																1.4
Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																1.4
	Martes		Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12			1.4	
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																1.4
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Filete de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																1.4
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras																
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)				4												1.4
			Guarnición	Lechuga iceberg																1.4
	Viernes		Primero	Alubias estofadas con calabaza																
			Segundo	Pollo en salsa de tomate																
			Guarnición	Patatas cocidas																1.4
Semana 3	Lunes		Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																1.4
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con letras	1								9		11	12			1.4	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana																
			Guarnición	Tomate aliñado																1.4
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con patatas	1															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																1.4
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6		9						1.4		
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																1.4
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																1.4
	Jueves		Primero	-																
			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
01	02	03	04	05
Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduras (guisante, calabacín) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajorarriero Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con letras Magro con salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
Arroz a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03



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 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 CAGORRA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierb:																	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9			11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																14	
Guarnición		-																		
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																		
	Segundo	Tortilla francesa plancha				3														
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																		
	Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)					4											14		
	Guarnición	Lechuga iceberg																14		
Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10							
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				3													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
	Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																		
	Guarnición	-																		
Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1			3						9			11	12		14		
	Segundo	Magro con salsa de tomate																		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Jamonicitos de pollo con salsa de manzana																		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1																	
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Lechuga iceberg																14		
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 plancha				3														
	Guarnición	Lechuga iceberg																14		
Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Jueves	Primero	-																		
	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	-																		