

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de verduras y hortalizas	Judías verdes al ajoarriero	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate	Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo al horno	Merluza en salsa de puerros	Filete de cerdo a la plancha	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas guisadas
Caballa a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde
Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate	-	-
Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate	Garbanzos con verduras	Sopa de ave con letras	Alubias con verduras	Crema de calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil	Filete de cerdo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Salmón a la plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg
Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	
Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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 Baja en colesterol

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Caballa a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2						9						
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de verduras y hortalizas	Judías verdes al ajoarriero	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate	Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo al horno	Merluza en salsa de puerros	Filete de cerdo a la plancha	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas guisadas
Caballa a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde
Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate	-	-
Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate	Garbanzos con verduras	Sopa de ave con letras	Alubias con verduras	Crema de calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil	Filete de cerdo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Salmón a la plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg
Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	
Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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 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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Caballa a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera													14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras													14	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2						9						
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3					9			11	12	14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
	Semana 4	Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera													14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 6	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12	14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras													14	
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de verduras y hortalizas	Judías verdes al ajoarriero	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate	Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa	Revuelto de huevo	Merluza en salsa de puerros	Bacalao al horno	Calamar anillas a la romana
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con fideos	Patatas guisadas
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Tilapia al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate	-	-
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate	Garbanzos con verduras	Sopa de verduras con letras	Alubias con verduras	Crema de calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil	Revuelto de huevo	Limanda al horno	Tortilla francesa	Salmón a la plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos	
Tortilla francesa	Skipper de bacalao	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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 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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con verduras														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		14
			Segundo	Limanda al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Skipper de bacalao														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tilapia en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de acelgas	Col con patatas salteada	Espinacas salteadas con patatas	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado	Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Filete de cerdo a la plancha	Fogonero al horno
Lechuga y apio	Lechuga iceberg	Ensalada de escarola	Lechuga iceberg	Lechuga y aceitunas
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Arroz salteado	Brócoli salteado con patatas	Crema de champiñón	Sopa de ave con fideos	Acelgas con patatas salteadas
Caballa a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pollo a la plancha	Filete de cerdo a la plancha	Filete de merluza a la plancha
Lechuga iceberg	-	Lechuga y apio	Col con patatas salteada	Ensalada de escarola
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Macarrones con aceite de oliva y queso rallado	Col con patatas salteada	Sopa de ave con letras	Espinacas salteadas con patatas	Crema de brócoli
Filete de merluza a la plancha	Filete de cerdo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Salmón a la plancha
Ensalada de escarola	-	Lechuga y apio	-	Lechuga iceberg
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Acelgas con patatas salteadas	Arroz salteado con champiñones	Brócoli al vapor	Sopa de ave con fideos	
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	
Lechuga y aceitunas	Lechuga iceberg	-	Col con patatas salteada	
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	
30	31	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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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 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															SULFITOS	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES			
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de acelgas													14			
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Lechuga y apio										12			14			
		Martes	Primero	Col con patatas salteada														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Lechuga iceberg														14		
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de escarola														14		
		Jueves	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado	1	2	3							9		11				
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2								9						
			Guarnición	Lechuga iceberg														14		
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado																
			Segundo	Caballa a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg														14		
		Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Crema de champiñón														14		
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y apio											12			14		
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9		11	12		14	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha			2							9						
			Guarnición	Col con patatas salteada															14	
		Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de escarola															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado	1	2	3							9		11				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de escarola														14		
		Martes	Primero	Col con patatas salteada															14	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha			2							9						
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras		1	2	3						9		11	12		14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Lechuga y apio											12				14	
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas															14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Crema de brócoli															14	
			Segundo	Salmón a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14		
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14		
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Bacalao al horno				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1									9		11	12		14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	Col con patatas salteada															14	
		Viernes	Primero	Crema de espinacas															14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de escarola															14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli con patata																
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado	1	2	3							9		11				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de col															14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9		11	12		14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Lechuga y apio												12			14	
		Jueves	Primero	Crema de acelgas															14	
			Segundo	Magra a la plancha																
			Guarnición	Champiñones a la plancha																
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															14	
			Segundo	Bacalao al horno				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de verduras y hortalizas	Judías verdes al ajoarriero	Lentejas con verduras	Macarrones con chorizo	Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo al horno	Merluza en salsa de puerros	Hamburguesa a la plancha	Calamar anillas a la romana
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas guisadas
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pollo	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate	-	-
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate	Garbanzos con verduras	Sopa de ave con letras	Alubias con verduras	Crema de calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil	Filete de cerdo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla de chorizo	Salmón a la plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Skipper de bacalao	Lomo adobado a la plancha	Cocido completo	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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 frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Calamar anillas a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordon bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla de chorizo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Skipper de bacalao														14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de verduras y hortalizas	Judías verdes al ajoarriero	Garbanzos con patatas y calabacín	Macarrones sin gluten con tomate	Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo al horno	Merluza en salsa de puerros	Filete de cerdo a la plancha	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Guisantes con zanahoria	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Patatas guisadas
Caballa a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde
Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate	-	-
Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Macarrones sin gluten con tomate	Garbanzos con verduras	Sopa de ave con pasta sin gluten	Alubias con verduras	Crema de calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil	Filete de cerdo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Salmón a la plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg
Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Guisantes con zanahoria	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	
Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	
30	31	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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patatas y calabacín														14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Caballa a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Guisantes con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten									9			12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guisantes con zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU ZAMORA

MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de verduras y hortalizas	Judías verdes al ajoarriero	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate	Alubias pintas con arroz
Pechuga de pollo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Merluza en salsa de puerros	Filete de cerdo a la plancha	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas guisadas
Caballa en escabeche	Filete de pollo al horno	Pechuga de pollo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde
Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate	-	-
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate	Garbanzos con verduras	Sopa de ave con letras	Alubias con verduras	Crema de calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil	Filete de cerdo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón a la plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Filete de pollo al horno	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato													Altramuzes	Sulfitos
					Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos cáscara	Soja	Sésamo	Mostaza	Apio		
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2							9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de verduras y hortalizas	Judías verdes al ajoarriero	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate	Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo al horno	Merluza en salsa de puerros	Filete de cerdo a la plancha	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas guisadas
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Merluza en salsa verde
Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate	-	-
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate	Garbanzos con verduras	Sopa de ave con letras	Alubias con verduras	Crema de calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil	Filete de cerdo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Salmón a la plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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																
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras y hortalizas																
			Segundo	Tortilla francesa																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras																
			Segundo	Merluza en salsa de puerros																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate																
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Semana 2	Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz																
			Segundo	Fogonero al horno																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Caballa en escabeche																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Semana 3	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos																
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Patatas guisadas																
			Segundo	Merluza en salsa verde																
			Guarnición	-																
		Lunes	Primero	Macarrones con tomate																
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras																14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha																
			Guarnición	-																
	Semana 4	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras																
			Segundo	Tortilla francesa																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Salmón a la plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana																
			Segundo	Tortilla francesa																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Bacalao al horno																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero																14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos																
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14
			Guarnición	-																
	Semana 6	Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas																
			Segundo	Merluza en salsa de puerros																
			Guarnición	-																
	Semana 7	Lunes	Primero	Lentejas con verduras																
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Macarrones con tomate																
			Segundo	Merluza en salsa verde																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																
			Guarnición	-																
	Semana 8	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras																14
			Segundo	Bacalao al horno																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de hortalizas	Col con patatas salteada	Espinacas salteadas con patatas	Brócoli en salsa de tomate	Arroz salteado con champiñones
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo al horno	Merluza en salsa de puerros	Filete de cerdo a la plancha	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Brócoli salteado con patatas	Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Patatas guisadas
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo a la plancha	Filete de cerdo a la plancha	Filete de merluza a la plancha
Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate	Col con patatas salteada	Ensalada de escarola
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Brócoli en salsa de tomate	Col con patatas salteada	Sopa de ave con arroz	Espinacas salteadas con patatas	Crema de calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil	Filete de cerdo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Salmón a la plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Acelgas con patatas salteadas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de ave con arroz	
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Col con patatas salteada	
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APOIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin legumbres ni leguminosas	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de hortalizas															14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Col con patatas salteada															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas															14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros					4										
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Brócoli en salsa de tomate															
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha			2												
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Fogonero al horno					4										
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Caballa en escabeche		1			4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha			2												
			Guarnición	Col con patatas salteada															14
	Semana 3	Viernes	Primero	Patatas guisadas															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de escarola															14
		Lunes	Primero	Brócoli en salsa de tomate															
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Col con patatas salteada															14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha			2												
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
	Semana 4	Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas															14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Salmón a la plancha					4										
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Bacalao al horno					4										
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Col con patatas salteada															14
		Viernes	Primero	Crema de hortalizas															14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros					4										
			Guarnición	-															
		Lunes	Primero	Brócoli con patata															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	-															
	Semana 6	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de col															14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															14
			Segundo	Bacalao al horno					4										
			Guarnición	Lechuga iceberg															14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de verduras y hortalizas	Judías verdes al ajoarriero	Lentejas con verduras	Macarrones con chorizo	Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo al horno	Revuelto de pisto	Hamburguesa a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas guisadas
Muslo de pavo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo a la plancha	Cocido completo	Huevos duros en salsa verde
Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate	-	-
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate	Garbanzos con verduras	Sopa de ave con letras	Alubias con verduras	Crema de calabaza
Revuelto de calabacín	Filete de cerdo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla de chorizo	Pechuga de pavo al horno
-	-	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Filete de pollo al horno	Lomo adobado a la plancha	Cocido completo	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	
Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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 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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Revuelto de pisto			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Muslo de pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas														
			Segundo	Huevos duros en salsa verde			3											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de calabacín			3											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha		2							9					
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras														
			Segundo	Tortilla de chorizo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
		Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de verduras y hortalizas	Judías verdes al ajoarriero	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate	Alubias pintas con arroz
Pechuga de pollo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Merluza en salsa de puerros	Filete de cerdo a la plancha	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Patatas guisadas
Caballa en escabeche	Filete de pollo al horno	Pechuga de pollo a la plancha	Garbanzos con patata, col y pollo	Merluza en salsa verde
Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate	-	-
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate	Garbanzos con verduras	Sopa de ave con letras	Alubias con verduras	Crema de calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil	Filete de cerdo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón a la plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	
Filete de pollo al horno	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col y pollo	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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 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	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES
Sin PLV, huevo ni f	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras y hortalizas													
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha													
			Guarnición	Lechuga y tomate													14
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													
			Guarnición	Lechuga iceberg													14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1												
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4									
			Guarnición	-													
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11		
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha								9					
			Guarnición	Lechuga iceberg													14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz													
			Segundo	Fogonero al horno				4									
			Guarnición	Lechuga y tomate													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate													
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4									14
			Guarnición	Lechuga iceberg													14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1												
			Segundo	Filete de pollo al horno													
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria													
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha													
			Guarnición	Lechuga y tomate													14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12	14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo													14
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Patatas guisadas													
			Segundo	Merluza en salsa verde				4									
			Guarnición	-													
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11		
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4									
			Guarnición	-													
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras													14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha								9					
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1							9			11	12	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras													
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha													
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Crema de calabaza													
			Segundo	Salmón a la plancha				4									
			Guarnición	Lechuga iceberg													14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1												
			Segundo	Filete de pollo al horno													
			Guarnición	Lechuga y tomate													14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate													
			Segundo	Bacalao al horno				4									
			Guarnición	Lechuga iceberg													14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													
			Guarnición	-													
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12	14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo													14
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas													
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4									
			Guarnición	-													
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con verduras	1												
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													
			Guarnición	-													
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4									
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12	14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha													
			Guarnición	Lechuga y tomate													14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza													
			Segundo	Magro de cerdo con tomate													
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras													14
			Segundo	Bacalao al horno				4									
			Guarnición	Lechuga iceberg													14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de verduras y hortalizas	Judías verdes al ajoarriero	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate	Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo al horno	Merluza en salsa de puerros	Filete de cerdo a la plancha	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	Lechuga iceberg	Lechuga y tomate
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Patatas guisadas
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo a la plancha	Garbanzos con patata, col y pollo	Merluza en salsa verde
Lechuga iceberg	-	Lechuga y tomate	-	-
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate	Garbanzos con verduras	Sopa de ave con letras	Alubias con verduras	Crema de calabaza
Merluza al horno con ajo y perejil	Filete de cerdo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Salmón a la plancha
-	-	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	
Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata, col y pollo	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-	-	
Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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 PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras y hortalizas															
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras		1													
			Segundo	Merluza en salsa de puerros					4										
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate		1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha									9						
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Semana 2	Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Fogonero al horno					4										
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Caballa en escabeche		1			4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana		1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
	Semana 3	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Patatas guisadas															
			Segundo	Merluza en salsa verde					4										
			Guarnición	-															
		Lunes	Primero	Macarrones con tomate		1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras															14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha									9						
			Guarnición	-															
	Semana 4	Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras		1		3					9			11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Alubias con verduras															
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Salmón a la plancha					4										
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana		1													
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Bacalao al horno					4										
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Coliflor al ajoarriero															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col y pollo															14
			Guarnición	-															
	Semana 6	Viernes	Primero	Puré de verduras y hortalizas															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros					4										
			Guarnición	-															
	Semana 7	Lunes	Primero	Lentejas con verduras		1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Macarrones con tomate		1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde					4										
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	-															
	Semana 8	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras															14
			Segundo	Bacalao al horno					4										
	Semana 9		Guarnición	Lechuga iceberg															14