

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.				
07	08	09	10	11
		Arroz al horno Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Panini de atún Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Panini con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales gratinados con bacon Limanda al limón Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Arroz a la cubana Limanda al horno con ajo y perejil Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo a la manzana Ensalada variada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada variada Fruta de temporada y pan		*EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTACIAS DE LA PRODUCCIÓN.

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 MARISCO

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales gratinados con bacor	1	2							9		11			
			Segundo	Limanda al limón				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Limanda al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Miércoles	Primero	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas			3											14
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la manzana														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.				
07	08	09	10	11
		Arroz al horno Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Varitas de merluza Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Sopa de verduras con fideos Panini con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales gratinados con bacon Limanda al limón Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Arroz a la cubana Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo a la manzana Ensalada variada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Guiso de patata y verdura Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada variada Fruta de temporada y pan		*EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTACIAS DE LA PRODUCCIÓN.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



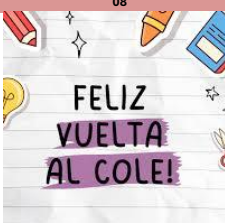
lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LENTEJAS

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN LENTEJAS	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1								9			12		
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales gratinados con bacor	1	2							9		11			
			Segundo	Limanda al limón				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Miércoles	Primero	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas			3											14
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la manzana														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

Menú SIN LEGUMBRES, CACAO NI SOJA

Septiembre 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, aceitunas y pepino.				
07	08	09	10	11
		Arroz con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin alérgenos	Pasta sin alérgenos a la napolitana (con salsa de tomate) Panini sin alérgenos de atún Calabacín salteado Fruta de temporada / pan sin alérgenos	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan sin alérgenos
14	15	16	17	18
Sopa de verduras con pasta sin alérgenos Panini sin alérgenos de atún Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin alérgenos	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin alérgenos	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada / pan sin alérgenos	Pasta sin alérgenos con tomate Limanda al limón Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin alérgenos	Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo marinado al limón y romero al horno Patata dado al horno Fruta de temporada / pan sin alérgenos
21	22	23	24	25
Arroz a la cubana Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada / pan sin alérgenos	Sopa de ave con pasta sin alérgenos Hamburguesa sin alérgenos Patata panadera al horno Fruta de temporada / pan sin alérgenos	Ensalada de patata, huevo y aceitunas Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin alérgenos	Guiso de patata y verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin alérgenos	Crema de verduras de temporada Jamoncitos de pollo a la manzana Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin alérgenos
28	29	30	01	02
Guiso de patata y verduras Panini sin alérgenos de atún Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin alérgenos	Arroz con verduras Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan sin alérgenos	Crema de verduras de temporada Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin alérgenos		

*EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTACIAS DE LA PRODUCCIÓN

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida
més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir
cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...		 Per sopar pot ser...
 Verdura	>	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	>	 Verdura
 Llegums	>	 Verdura
		 Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...		 Per sopar pot ser...
 Ou	>	 Carn
 Peix	>	 Ou
 Llegums	>	 Peix
 Carn	>	 Ou
		 Peix
.....		
 Fruita	>	 Lacti



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, pera y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.				
07	08	09	10	11
		Arroz al horno Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 730,813 prot (g): 30,008 lip (g): 31,533 hc (g): 83,779	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Varitas de merluza Calabacín salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 611,973 prot (g): 21,184 lip (g): 28,75 hc (g): 62,996
14	15	16	17	18
Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Panini con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 590,557 prot (g): 29,168 lip (g): 13,924 hc (g): 81,599	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 510,442 prot (g): 23,008 lip (g): 11,225 hc (g): 77,062	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 472,309 prot (g): 18,87 lip (g): 15,511 hc (g): 64,696	Macarrones integrales gratinados con bacon Limanda al limón Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 521,62 prot (g): 24,801 lip (g): 12,639 hc (g): 73,907	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 683,888 prot (g): 32,924 lip (g): 22,804 hc (g): 79,591
21	22	23	24	25
Arroz a la cubana Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 584,843 prot (g): 27,943 lip (g): 17,201 hc (g): 76,948	Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 590,915 prot (g): 20,358 lip (g): 17,622 hc (g): 65,315	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 568,499 prot (g): 16,575 lip (g): 14,94 hc (g): 85,891	Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 835,128 prot (g): 29,527 lip (g): 45,381 hc (g): 70,839	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo a la manzana Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 553,884 prot (g): 29,115 lip (g): 20,832 hc (g): 58,629
28	29	30	01	02
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 592,72 prot (g): 29,252 lip (g): 13,954 hc (g): 81,948	Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 554,955 prot (g): 22,682 lip (g): 15,896 hc (g): 82,444	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada variada Fruta de temporada y pan Kcal: 621,398 prot (g): 30,13 lip (g): 28,852 hc (g): 56,649		*EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTANCIAS DE LA PRODUCCIÓN

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		01/12/2025	Primero	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1								9					
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1													
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														14
			Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales gratinados con bacon	1	2							9		11			
			Segundo	Limanda al limón				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Miércoles	Primero	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas			3											14
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				14
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la manzana														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición															14
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, aceituna, zanahoria rallada y pepino.				
07	08	09	10	11
		Arroz al horno Guisantes salteados con cebolla Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Panini de atún Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Panini con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Salteado de soja texturizada con verduras Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Limanda al limón Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con pasta sin huevo Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y aceitunas Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Pisto de verduras con arroz Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo a la manzana Ensalada variada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada variada Fruta de temporada y pan		*EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTACIAS DE LA PRODUCCIÓN.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO, SIN LENTEJAS

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN HUEVO, SIN LI	Semana 1	Lunes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Miércoles	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Jueves	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Viernes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
	Semana 2	Lunes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2								9					14
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla															
			Guarnición	Ensalada variada															14
		Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1									9					
			Segundo	Panini de atún	1	2		4						9					
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9					
			Segundo	Longanizas al horno		2								9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Semana 3	Lunes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \															
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1						9	9						
			Guarnición	Ensalada variada															14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada variada															14
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura															
			Segundo	Salteado de soja texturizada con verduras									8	9					
			Guarnición	Maíz salteado															
		Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate		1								9					
			Segundo	Limanda al limón				4											
			Guarnición	Ensalada variada															14
		Viernes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y															14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom															
			Guarnición	Patatas dado al horno															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4											
			Guarnición	Brócoli salteado										9					
		Martes	Primero	Sopa de ave con pasta sin huevo									9			12			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9						14
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Miércoles	Primero	Ensalada de patata, pimiento, cebolla y acei															14
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos		1								9	10				
			Guarnición	Ensalada variada															14
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura															
			Segundo	Pisto de verduras con arroz															
			Guarnición	Ensalada variada															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor		1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la manzana															
			Guarnición	Ensalada variada															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura															
			Segundo	Panini de atún		1	2		4				9						
			Guarnición	Ensalada variada															14
		Martes	Primero	Paella valenciana															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Champiñones salteados															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor		1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín			2												
			Guarnición	Ensalada variada															14
		Jueves	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Viernes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. *Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.				
07	08	09	10	11
		Arroz al horno Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Calabacín salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada variada Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten gratinada con bacon Limanda al limón Ensalada variada Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Arroz a la cubana Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten Ensalada variada Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Jamoncitos de pollo a la manzana Ensalada variada Fruta de temporada y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada variada Fruta de temporada y pan sin gluten		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOYAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Arroz al horno	2								9					14
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso	2		3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3											
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Longanizas al horno	2								9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal							8	9						
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Pasta sin gluten gratinada con bacon	2							9			11			
			Segundo	Limanda al limón				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								9			12			14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9						14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Miércoles	Primero	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas			3											14
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la manzana														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal							8	9						
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín	2													
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.				
07	08	09	10	11
		Arroz al horno Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Panini de atún Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Panini de atún Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales gratinados con bacon Limanda al limón Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Arroz a la cubana Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo a la manzana Ensalada variada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Panini de atún Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada variada Fruta de temporada y pan		*EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTACIAS DE LA PRODUCCIÓN.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOYAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales gratinados con bacor	1	2							9		11			
			Segundo	Limanda al limón				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Miércoles	Primero	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas			3											14
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la manzana														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			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
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.				
07	08	09	10	11
		Arroz con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Varitas de merluza Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Patatas a la boloñesa de soja texturizada Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Panini con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda al limón Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Arroz a la cubana Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Hamburguesa vegetal a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo a la manzana Ensalada variada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada variada Fruta de temporada y pan		*EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTACIAS DE LA PRODUCCIÓN.

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 CERDO

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOYAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada								8	9					
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Limanda al limón				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha							7	8	9					
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Miércoles	Primero	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas			3											14
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la manzana														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.				
07	08	09	10	11
		Arroz con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Varitas de merluza Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Patatas a la boloñesa de soja texturizada Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Panini con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda al limón Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas Hamburguesa vegetal a la plancha Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Arroz a la cubana Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos Hamburguesa vegetal a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Patatas con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Patatas con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan		*EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTACIAS DE LA PRODUCCIÓN.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



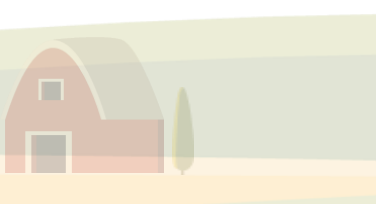
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CARNE

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN CARNE	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada								8	9					
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Limanda al limón				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y							7	8	9					14
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1								9			12		
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha							7	8	9					
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Miércoles	Primero	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas			3											14
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, aceituna, zanahoria rallada y pepino.				
07	08	09	10	11
		Arroz al horno Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Varitas de merluza Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Panini con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales gratinados con bacon Limanda al limón Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Arroz a la cubana Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo a la manzana Ensalada variada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada variada Fruta de temporada y pan		*EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTACIAS DE LA PRODUCCIÓN.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN ALUBIAS

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN ALUBIAS	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					14
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													14
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Maíz salteado														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales gratinados con bacor	1	2							9		11			14
			Segundo	Limanda al limón				4										14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romo														14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a la cubana			3											14
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										14
			Guarnición	Brócoli salteado														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas			3											14
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la manzana														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofó														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Champiñones salteados														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero															14
			Segundo															14
			Guarnición															14
		Viernes	Primero															14
			Segundo															14
			Guarnición															14

Menú ESCURRIDO

Septiembre 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, aceitunas y pepino.				
07	08	09	10	11
		Arroz al horno	Macarrones integrales en blanco (sin salsa)	Crema de verduras de temporada (espesa)
		Tortilla francesa con loncha de queso	Varitas de merluza	Longanizas al horno
		Ensalada variada	Calabacín salteado	Zanahoria salteada
		Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
14	15	16	17	18
Lentejas eco guisadas estofadas con verduras (sin caldo)	Arroz blanco (sin salsa)	Guiso de patata y verduras (sin caldo)	Macarrones integrales en blanco (sin salsa)	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) espesa
Panini con boloñesa vegetal	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Limanda al horno (sin salsa)	Jamoncito de pollo al horno
Ensalada variada	Ensalada variada	Maíz salteado	Ensalada variada	Patatas dado al horno
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
21	22	23	24	25
Arroz blanco (sin salsa)	Sopa de cocido con fideos integrales (sin caldo)	Ensalada de patata, huevo y aceitunas	Lentejas ecológicas con chorizo (sin caldo)	Crema de verduras (espesa)
Merluza al horno (sin salsa)	Hamburguesa mixta al horno	Tosta de pan con hummus de garbanzos	Tortilla de patata	Jamoncitos de pollo al horno
Brócoli salteado	Patata panadera al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
28	29	30	01	02
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras (sin caldo)	Paella valenciana	Crema de verduras (espesa)		
Fajitas con boloñesa vegetal	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo al horno		
Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada		
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan		

*EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTANCIAS DE LA PRODUCCIÓN

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida
més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits
saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir
cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure,
respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el
nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...		 Per sopar pot ser...
 Verdura	>	 Pasta/Arròs
 Pasta/Arròs	>	 Verdura
 Llegums	>	 Verdura
		 Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...		 Per sopar pot ser...
 Ou	>	 Carn
 Peix	>	 Ou
 Llegums	>	 Peix
 Carn	>	 Ou
		 Peix
.....		
 Fruita	>	 Lacti

