

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 de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. * Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, huevo, col, manzana.				
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral Kcal: 632,767 prot (g): 17,918 lip (g): 17,884 hc (g): 97,653	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 771,475 prot (g): 23,496 lip (g): 23,85 hc (g): 109,454
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan Kcal: 713,551 prot (g): 29,774 lip (g): 24,93 hc (g): 87,296	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur y pan Kcal: 776,949 prot (g): 33,749 lip (g): 29,551 hc (g): 88,227	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan integral Kcal: 616,79 prot (g): 25,911 lip (g): 11,66 hc (g): 96,308	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan Kcal: 601,907 prot (g): 36,709 lip (g): 18,852 hc (g): 66,053	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 618,097 prot (g): 27,999 lip (g): 22,58 hc (g): 70,323
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Kcal: 866,59 prot (g): 37,562 lip (g): 42,05 hc (g): 78,854	Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan Kcal: 629,015 prot (g): 28,109 lip (g): 18,452 hc (g): 84,312	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral Kcal: 601,334 prot (g): 31,369 lip (g): 17,496 hc (g): 74,189	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 509,592 prot (g): 22,052 lip (g): 14,845 hc (g): 67,244	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 586,627 prot (g): 22,983 lip (g): 17,079 hc (g): 86,087
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 644,609 prot (g): 20,243 lip (g): 22,912 hc (g): 66,657	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamonicos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan Kcal: 742,877 prot (g): 36,438 lip (g): 36,309 hc (g): 64,669	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan integral Kcal: 577,525 prot (g): 31,806 lip (g): 18,336 hc (g): 69,391		

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

Verdura

Huevo

Huevo

Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



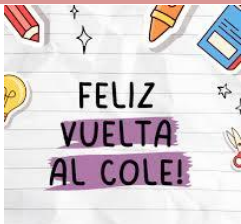
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	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															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9				14	
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9				14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3						9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11		14	
			Guarnición	Salteado campestre														
			Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
		Miércoles	Guarnición	Maíz salteado														
			Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
		Jueves	Guarnición	Judías verdes al ajillo														
			Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
		Viernes	Guarnición	Pisto de verduras														
			Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno														
		Guarnición	Patatas gajo al horno															
		Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9				14	
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9				14	
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura													14	
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3					8	9	10	11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3						9					
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9				14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga,tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Arroz al horno sin cerdo
		Croquetas de espinacas	Hamburguesa de ave a la plancha	Picos con hummus de garbanzos
		Zanahoria salteada	Brócoli salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros
Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	Tortilla de patata	Abadejo en tempura casera	Pechuga de pollo al horno	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno
Salteado campestre	Maíz salteado	Judías verdes al ajillo	Pisto de verduras	Patatas gajo al horno
Fruta de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
21	22	23	24	25
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Guiso de patata y verdura	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	Paella valenciana
Salmón glaseado con salsa teriyaki	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	Pollo empanado casero	Bacaladilla al horno con salsa mery	Tortilla francesa
Menestra de verduras salteadas	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo	Patata panadera al horno	Coliflor salteada	Zanahoria baby salteada
Fruta de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
28	29	30	01	02
Sopa de ave con fideos	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras		
Hamburguesa de ave a la plancha	Jamonicos de pollo en salsa de calabacín	Tortilla francesa		
Patatas fritas	Salteado campestre	Loncha de queso		
Fruta de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan integral		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 CERDO

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9						
			Segundo	Croquetas de espinacas	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
			Segundo	Hamburguesa de ave a la plancha	1	2	3						9						14	
			Guarnición	Brócoli salteado																
		Viernes	Primero	Arroz al horno sin cerdo		2								9					14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7		9	10						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9							
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				8	9	10	11				14		
			Guarnición	Salteado campestre																
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																
			Segundo	Tortilla de patata			3													
			Guarnición	Maíz salteado																
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal										9						
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4						9						
			Guarnición	Judías verdes al ajillo																
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno																
			Guarnición	Pisto de verduras																
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom																
			Guarnición	Patatas gajo al horno																
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1								9					14		
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9							
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas																
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3				8	9	10	11				14		
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3													
			Guarnición	Patata panadera al horno																
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3						9							
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4												
			Guarnición	Coliflor salteada																
		Viernes	Primero	Paella valenciana																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Zanahoria baby salteada																
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9			11	12			
			Segundo	Hamburguesa de ave a la plancha	1	2	3					9						14		
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9							
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2														
			Guarnición	Salteado campestre																
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Loncha de queso		2														
		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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga,tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Arroz al horno
		Croquetas de jamón	Longanizas al horno	Picos con hummus de garbanzos
		Zanahoria salteada	Brócoli salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros
Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	Tortilla de patata	Croquetas de espinacas	Cinta de lomo a la plancha	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno
Salteado campestre	Maíz salteado	Judías verdes al ajillo	Pisto de verduras	Patatas gajo al horno
Fruta de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
21	22	23	24	25
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Guiso de patata y verdura	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	Paella valenciana
Panini de verduras con mozzarella	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	Pollo empanado casero	Coliflor con queso gratinado	Tortilla francesa
Menestra de verduras salteadas	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo	Patata panadera al horno	-	Zanahoria baby salteada
Fruta de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras		
Hamburguesa mixta al horno	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín	Tortilla francesa		
Patatas fritas	Salteado campestre	Loncha de queso		
Fruta de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan integral		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



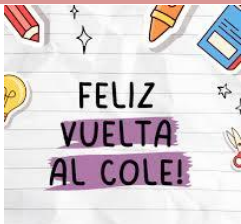
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN PESCADO	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Longanizas al horno		2						9						14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2						9						14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3					9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				8	9	10	11				14
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal									9					
			Segundo	Croquetas de espinacas	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1							9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2						9						14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3				8	9	10	11				14
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3					9						
			Segundo	Coliflor con queso gratinado	1	2						9	10	11	12			
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3					9			11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Arroz al horno sin carne
		Croquetas de espinacas	Patatas a la boloñesa de soja texturizada	Picos con hummus de garbanzos
		Zanahoria salteada	Brócoli salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros
Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	Quesos variados	Croquetas de espinacas	Pisto de verduras con arroz	Hamburguesa vegetal a la plancha
Salteado campestre	Maíz salteado	Quesito porciones	-	Patatas gajo al horno
Fruta de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
21	22	23	24	25
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Guiso de patata y verdura	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	Paella de verduritas
Panini de verduras con mozzarella	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	Hamburguesa vegetal a la plancha	Coliflor con queso gratinado	Quesos variados
Menestra de verduras salteadas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patata panadera al horno	-	Zanahoria baby salteada
Fruta de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
28	29	30	01	02
Sopa de verduras con fideos	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras		
Hamburguesa vegetal a la plancha	Patatas con boloñesa vegetal	Pisto de verduras con arroz		
Patatas fritas	Salteado campestre	Loncha de queso		
Fruta de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan integral		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



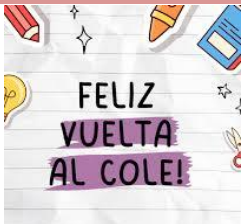
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú VEGETARIANO SIN HUEVO. LÁ

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOCTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
VEGETARIANO SIN HUEVO	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Croquetas de espinacas	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada							8	9						
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno sin carne		2						9						14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1							9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:							7							
VEGETARIANO SIN HUEVO	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1							9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				8	9	10	11				14
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Quesos variados		2	3					9						
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Croquetas de espinacas	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Quesito porciones		2	3					9						
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Pisto de verduras con arroz														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1							9						
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha	1	2	3					9						
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2						9						14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3				8	9	10	11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha	1	2	3					9						
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3					9						
			Segundo	Coliflor con queso gratinado	1	2						9	10	11	12			
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Quesos variados		2	3					9						
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
VEGETARIANO SIN HUEVO	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1							9				12		
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha	1	2	3					9						
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1						8	9	10					14
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Pisto de verduras con arroz														
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga,tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Arroz al horno sin carne
		Croquetas de espinacas	Patatas a la boloñesa de soja texturizada	Picos con hummus de garbanzos
		Zanahoria salteada	Brócoli salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros
Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	Tortilla de patata	Croquetas de espinacas	Pisto de verduras con arroz	Hamburguesa vegetal a la plancha
Salteado campestre	Maíz salteado	Quesito porciones	-	Patatas gajo al horno
Fruta de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
21	22	23	24	25
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Guiso de patata y verdura	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	Paella de verduritas
Panini de verduras con mozzarella	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	Hamburguesa vegetal a la plancha	Coliflor con queso gratinado	Tortilla francesa
Menestra de verduras salteadas	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo	Patata panadera al horno	-	Zanahoria baby salteada
Fruta de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
28	29	30	01	02
Sopa de verduras con fideos	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras		
Hamburguesa vegetal a la plancha	Patatas con boloñesa vegetal	Tortilla francesa		
Patatas fritas	Salteado campestre	Loncha de queso		
Fruta de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta de temporada y pan integral		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 VEGETARIANO

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUNCES	SULFITOS
VEGETARIANO	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Croquetas de espinacas	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada							8	9						
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno sin carne		2						9						14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1							9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:							7							
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1							9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				8	9	10	11				14
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Croquetas de espinacas	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Quesito porciones		2	3					9						
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Pisto de verduras con arroz														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1							9						
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha	1	2	3					9						
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2						9						14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3				8	9	10	11				14
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha	1	2	3					9						
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3					9						
			Segundo	Coliflor con queso gratinado	1	2						9	10	11	12			
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1							9				12		
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha	1	2	3					9						
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1						8	9	10					14
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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. 				
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Zanahoria salteada (cuenco a parte) Fruta de temporada /	Longanizas al horno Brócoli salteado (cuenco a parte) Fruta de temporada /	Panini de york y queso Fruta de temporada /
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon v nata) Hamburguesa vegetal Salteado campestre (cuenco a parte) Fruta de temporada /	Tortilla de patata Maíz salteado (cuenco a parte) Yogur /	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo (cuenco a parte) Fruta de temporada /	Cinta de lomo a la plancha Quesito porciones (cuenco a parte) Fruta de temporada /	Jamoncitos de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno (cuenco a parte) Fruta de temporada /
21	22	23	24	25
Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas (cuenco a parte) Fruta de temporada /	Hamburguesa vegetal Jamón cocido en lonchas (cuenco a parte) Yogur /	Pollo empanado casero Patata panadera al horno (cuenco a parte) Fruta de temporada /	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Varitas de merluza Coliflor salteada (cuenco a parte) Fruta de temporada /	Tortilla francesa Zanahoria baby salteada (cuenco a parte) Fruta de temporada /
28	29	30	01	02
Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas (cuenco a parte) Fruta de temporada /	Jamoncitos de pollo al horno Salteado campestre (cuenco a parte) Yogur /	Tortilla francesa Loncha de queso (cuenco a parte) Fruta de temporada /		

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

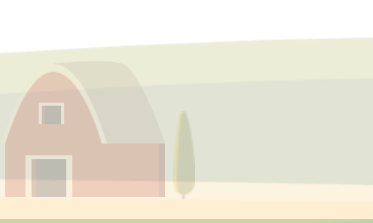
PRIMERS PLATS

 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
 Peix	>	 Ou  Carn
 Llegums	>	 Peix  Ou
 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 verde, plátano/banana, pera y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana verde.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones blancos con york Croquetas de jamón Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan integral de masa madre
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur y pan	Arroz blanco con pollo Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan integral de masa madre
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral	Macarrones salteados con york Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan integral		ÉSTE MENÚ SERÁ EXENTO DE VERDURAS COLOR ROJO NI FRUTAS ÁCIDAS.

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

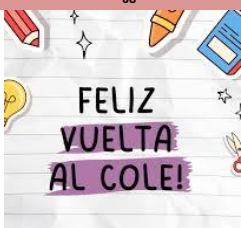
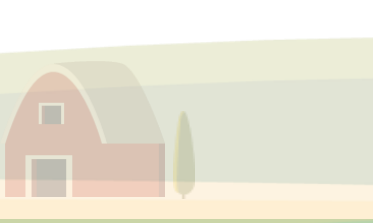
Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

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 FRUTAS ÁCIDAS NI COLOF

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN FRUTAS ÁCID/	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	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	Macarrones blancos con york	1	2	3						9		11			14		
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14		
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9							
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14		
			Guarnición	Brócoli salteado																
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9					14		
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7		9	10						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9								
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				8	9	10	11			14				
		Guarnición	Salteado campestre																	
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																	
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Miércoles	Primero	Arroz blanco con pollo																	
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9								
		Guarnición	Judías verdes al ajillo																	
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9								
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9					14			
		Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14			
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																	
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3				8	9	10	11			14				
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9								
		Segundo	Pollo empanado casero	1		3														
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Jueves	Primero	Macarrones salteados con york	1	2	3						9		11			14			
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4													
		Guarnición	Coliflor salteada																	
	Viernes	Primero	Paella valenciana																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Zanahoria baby salteada																	
Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11						
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14			
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9								
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2															
		Guarnición	Salteado campestre																	
	Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1																
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Loncha de queso		2															
	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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas de maíz con pollo y verduras Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



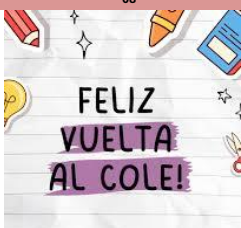
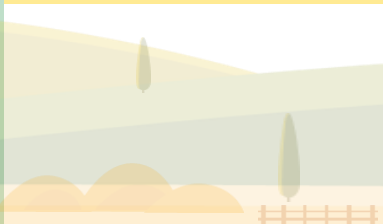
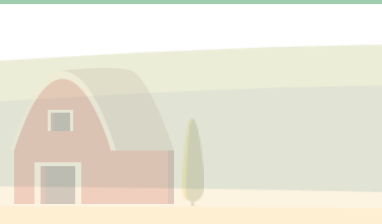
Fruta



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	NOSTAZA	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9				14	
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9				14	
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9					
			Segundo	Fajitas de maíz con pollo y verduras									9					
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9				14	
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9				14	
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3						9					
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		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. * Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Pasta sin huevo con salsa de tomate Tosta de pan con jamón serrano Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Pasta sin huevo a la carbonara Fajitas de maíz con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Pollo al horno Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero sin huevo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con pasta sin huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Cinta de lomo a la plancha Loncha de queso Fruta de temporada y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



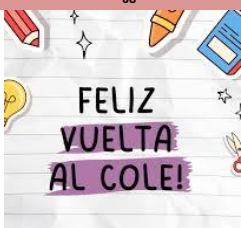
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	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	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1								9						
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9						
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9						
			Segundo	Longanizas al horno		2							9				14		
			Guarnición	Brócoli salteado															
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9				14		
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1					7		9	10						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:															
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta sin huevo a la carbonara	1	2							9						
			Segundo	Fajitas de maíz con boloñesa vegetal (con sc					7	8	9					14			
			Guarnición	Salteado campestre															
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \															
			Segundo	Pollo al horno															
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal									9						
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9						
			Guarnición	Judías verdes al ajillo															
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Pisto de verduras															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom															
			Guarnición	Patatas gajo al horno															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9				14		
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4				9				14			
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura															
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1						8	9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9						
			Segundo	Pollo empanado casero sin huevo	1	2							9						
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratina	1	2							9						
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4											
			Guarnición	Coliflor salteada															
		Viernes	Primero	Paella valenciana															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria baby salteada															
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con pasta sin huevo									9		12				
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9					14		
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2													
			Guarnición	Salteado campestre															
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Loncha de queso		2													
		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 postre de soja 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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno sin lactosa Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales con tomate y bacon Fajitas de maíz con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Postre de soja y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Postre de soja y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero sin lactosa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con fideos Hamburguesa sin lactosa Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno Salteado campestre Postre de soja y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Jamón york en lonchas Fruta de temporada y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



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



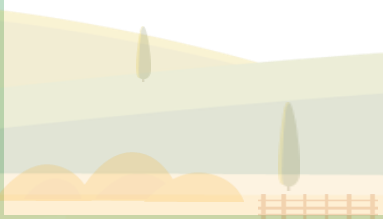
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LACTOSA

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9						
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9						
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9						
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Brócoli salteado															
		Viernes	Primero	Arroz al horno sin lactosa									9					14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7		9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con tomate y bacon	1								9		11			14	
			Segundo	Fajitas de maíz con boloñesa vegetal (con sc							7	8	9					14	
			Guarnición	Salteado campestre															
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \															
			Segundo	Tortilla de patata			3												
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal															
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9						
			Guarnición	Judías verdes al ajillo															
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Pisto de verduras															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom															
			Guarnición	Patatas gajo al horno															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9					14	
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4				9						14	
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura															
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9						
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9						
			Segundo	Pollo empanado casero sin lactosa	1		3						9						
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9						
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4											
			Guarnición	Coliflor salteada															
		Viernes	Primero	Paella valenciana															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Zanahoria baby salteada															
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12			
			Segundo	Hamburguesa sin lactosa	1		3					9						14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Salteado campestre															
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Jamón york en lonchas	1		3					9						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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan integral de masa madre
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan integral de masa madre
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan integral		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



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



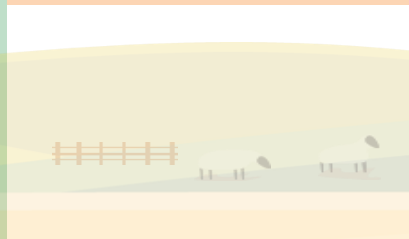
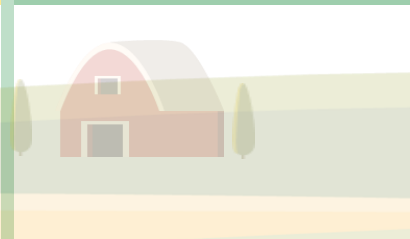
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN YOGUR

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN YOGUR	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Longanizas al horno		2						9						14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2						9						14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3					9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				8	9	10	11				14
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal									9					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1							9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1							9						14
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4				9						14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3				8	9	10	11				14
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3					9						
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3					9			11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
				
07	08	09	10	11
		Pescado en salsa mery con champiñones y patata Fruta de temporada Pan /	Menestra de verduras y taquitos de pavo con quinoa Fruta de temporada Pan /	Wok de pasta con verduras y huevo duro Fruta de temporada Pan /
14	15	16	17	18
Lubina al horno con patatas y cebolla Fruta de temporada Pan /	Crema de calabaza y patata Pescado a la plancha Fruta de temporada / pan	Ensalada César Tosta de hummus Fruta de temporada / pan	Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno Fruta de temporada Pan /	Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz Fruta de temporada Pan /
21	22	23	24	25
Verduras al horno Pollo en salsa de tomate con cous cous Fruta de temporada / pan	Ensalada de patata Pescado a la plancha Fruta de temporada / pan	Lubina al horno con patatas y cebolla Fruta de temporada Pan /	Menestra de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada / pan	Parrillada de verduras con taquitos de pavo y cous cous Fruta de temporada Pan /
28	29	30	01	02
Fajita de pollo y verduras con col lombarda Fruta de temporada Pan /	Hamburguesa de coliflor y queso con arroz basmati Pan Fruta de temporada /	Quesadilla de jamón york y queso con verduras Fruta de temporada Pan /		

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 conèixer,
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

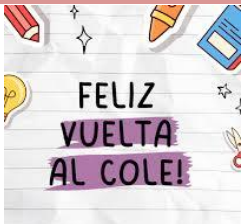
PRIMERS PLATS

 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
 Peix	>	 Ou  Carn
 Llegums	>	 Peix  Ou
 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, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún, aceitunas, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
		 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Panini de verduras con mozzarella Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Patatas a la boloñesa de soja texturizada Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	 Arroz al horno sin carne Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan integral de masa madre
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pisto de verduras con arroz - Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Hamburguesa vegetal a la plancha Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan integral de masa madre
21	22	23	24	25
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa vegetal a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella de verduritas Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre
28	29	30	01	02
Sopa de verduras con fideos Hamburguesa vegetal a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Patatas con boloñesa vegetal Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan integral		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



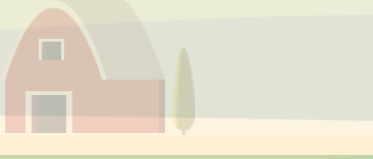
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN 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	-	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9						
			Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2								9					14	
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada								8	9							
			Guarnición	Brócoli salteado																
		Viernes	Primero	Arroz al horno sin carne		2								9					14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1							7		9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9							
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				9	9	10	11				14		
			Guarnición	Salteado campestre																
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																
			Segundo	Tortilla de patata			3													
			Guarnición	Maíz salteado																
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal										9						
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4												
			Guarnición	Judías verdes al ajillo																
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
			Segundo	Pisto de verduras con arroz																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9						
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha	1	2	3							9						
			Guarnición	Patatas gajo al horno																
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4				9						14		
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas																
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3				8	9	10	11				14		
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha	1	2	3							9						
			Guarnición	Patata panadera al horno																
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3							9						
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4												
			Guarnición	Coliflor salteada																
		Viernes	Primero	Paella de verduritas																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Zanahoria baby salteada																
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1								9				12			
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha	1	2	3					9								
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9							
			Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1						8	9	10					14		
			Guarnición	Salteado campestre																
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Loncha de queso		2														
		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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan integral de masa madre
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan integral de masa madre
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan integral		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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

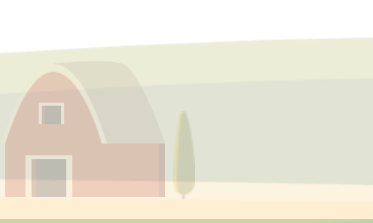


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CÍTRICOS

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN CÍTRICOS	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9							
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14		
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9							
			Segundo	Longanizas al horno		2							9						14	
			Guarnición	Brócoli salteado																
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9						14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7		9	10						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9							
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				8	9	10	11				14		
			Guarnición	Salteado campestre																
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																
			Segundo	Tortilla de patata			3													
			Guarnición	Maíz salteado																
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal										9						
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4						9						
			Guarnición	Judías verdes al ajillo																
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Pisto de verduras																
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9							
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Patatas gajo al horno																
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9					14		
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4				9						14		
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas																
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3				8	9	10	11				14		
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9							
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3													
			Guarnición	Patata panadera al horno																
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3						9							
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4												
			Guarnición	Coliflor salteada																
		Viernes	Primero	Paella valenciana																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Zanahoria baby salteada																
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9			11			14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9								
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9							
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2														
			Guarnición	Salteado campestre																
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Loncha de queso		2														
		Jueves	Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
		Viernes	Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	

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.

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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas de maíz con pollo y verduras Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



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



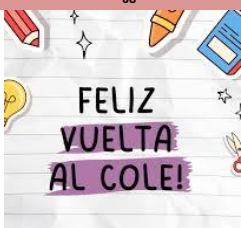
Fruta



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	HOJAZA	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9				14	
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9				14	
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9					
			Segundo	Fajitas de maíz con pollo y verduras									9					
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9				14	
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9				14	
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3						9					
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas de maíz con pollo y verduras Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamonicos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



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



Pescado



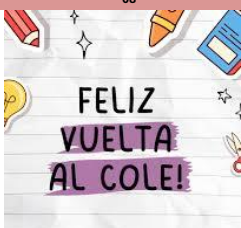
Fruta



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	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9				14	
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9				14	
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9					
			Segundo	Fajitas de maíz con pollo y verduras									9					
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9				14	
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9				14	
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3						9					
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas de maíz con pollo y verduras Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



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	HOJAZA	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9				14	
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9				14	
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9					
			Segundo	Fajitas de maíz con pollo y verduras									9					
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9				14	
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9				14	
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3						9					
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11		14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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 (plátano/banana, 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 de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. * Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, huevo, col.				
07	08	09	10	11
		Macarrones con jamón york Tosta de pan con jamón serrano Zanahoria salteada Fruta permitida lavada y pelada / pan	Crema de verduras permitida de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta permitida lavada y pelada / pan	Arroz al horno permitido Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta permitida lavada y pelada / pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon v nata) Fajitas de maíz con pollo y verduras permitidas Salteado campestre permitido Fruta permitida lavada y pelada / pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras permitidas) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur / pan	Arroz con pollo Abadejo en tempura casera Judías verdes salteadas Fruta permitida lavada y pelada / pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada permitidas Cinta de lomo a la plancha Verduras salteadas permitidas Fruta permitida lavada y pelada / pan	Crema de verduras y hortalizas permitida con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta permitida lavada y pelada / pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo permitidas Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta permitida lavada y pelada / pan	Guiso de patata y verdura permitida Panini de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Yogur / pan blanco	Crema de verduras de temporada permitida con tostones caseros Pollo empanado casero sin alérgenos Patata panadera al horno Fruta permitida lavada y pelada / pan	Macarrones con jamón york Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta permitida lavada y pelada / pan	Paella valenciana permitida Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta permitida lavada y pelada / pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales permitida Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta permitida lavada y pelada / pan blanco	Crema de verduras de temporada con tostones caseros permitida Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre permitido Yogur / pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras (sin tomate) Tortilla francesa Loncha de queso Fruta permitida lavada y pelada / pan		FRUTA DE LA FAMILIA DE LAS ROSÁCEAS: -Melocotón/nectarina/paraguayo/albaricoque -Ciruela -Manzana -Pera -Fresa -Almendras

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 conèixer,
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

 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, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas de maíz con pollo y verduras Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

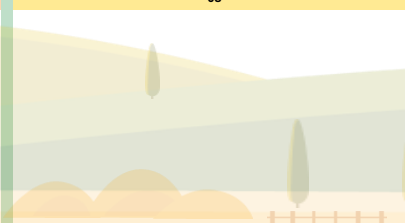
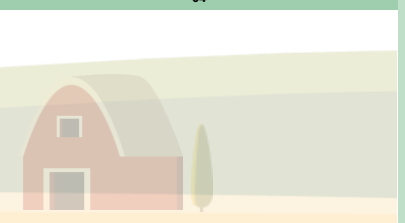
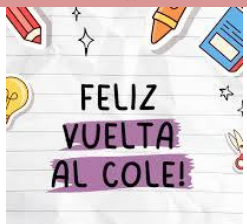
Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOCTAZA	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9				14	
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9				14	
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9					
			Segundo	Fajitas de maíz con pollo y verduras									9					
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9				14	
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9				14	
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3						9					
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		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. * Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
		Pasta sin huevo con salsa de tomate Tosta de pan con jamón serrano Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Pasta sin huevo a la carbonara Fajitas de maíz con pollo y verduras Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Pollo al horno Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero sin huevo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con pasta sin huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamonicos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Cinta de lomo a la plancha Loncha de queso Fruta de temporada y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

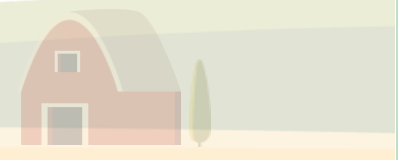
Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

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, SIN FRUTOS SECC

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOCTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN HUEVO, SIN F	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	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta sin huevo a la carbonara	1	2							9					
			Segundo	Fajitas de maíz con pollo y verduras									9					
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9					14
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero sin huevo	1	2							9					
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratina	1	2							9					
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con pasta sin huevo									9			12		
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		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. * Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Pasta sin huevo con salsa de tomate Tosta de pan con jamón serrano Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Pasta sin huevo a la carbonara Fajitas de maíz con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Pollo al horno Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero sin huevo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con pasta sin huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Cinta de lomo a la plancha Loncha de queso Fruta de temporada y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



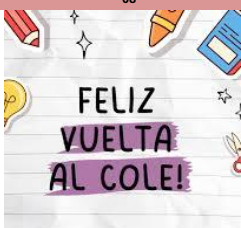
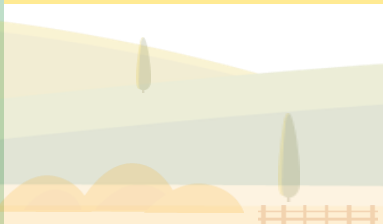
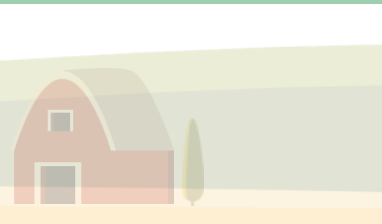
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	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	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1								9						
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9						
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9						
			Segundo	Longanizas al horno		2							9				14		
			Guarnición	Brócoli salteado															
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9				14		
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1					7		9	10						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:															
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta sin huevo a la carbonara	1	2							9						
			Segundo	Fajitas de maíz con boloñesa vegetal (con sc					7	8	9					14			
			Guarnición	Salteado campestre															
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \															
			Segundo	Pollo al horno															
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal									9						
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4											
			Guarnición	Judías verdes al ajillo															
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Pisto de verduras															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom															
			Guarnición	Patatas gajo al horno															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9				14		
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9				14		
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura															
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1						8		9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9						
			Segundo	Pollo empanado casero sin huevo	1	2							9						
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratina	1	2							9						
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4											
			Guarnición	Coliflor salteada															
		Viernes	Primero	Paella valenciana															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria baby salteada															
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con pasta sin huevo									9			12			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9				14		
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2													
			Guarnición	Salteado campestre															
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Loncha de queso		2													
		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. * Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Pasta sin huevo con salsa de tomate Tosta de pan con jamón serrano Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Pasta sin huevo a la carbonara Fajitas de maíz con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Pollo al horno Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero sin huevo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con pasta sin huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamonicos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Cinta de lomo a la plancha Loncha de queso Fruta de temporada y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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



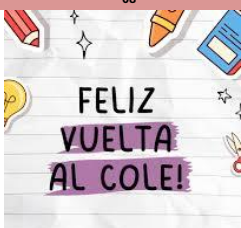
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	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	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1									9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1									9					
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9					
			Segundo	Longanizas al horno		2								9				14	
			Guarnición	Brócoli salteado															
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2								9				14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7		9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:															
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta sin huevo a la carbonara	1	2								9					
			Segundo	Fajitas de maíz con boloñesa vegetal (con sc						7	8		9					14	
			Guarnición	Salteado campestre															
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \															
			Segundo	Pollo al horno															
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal										9					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4											
			Guarnición	Judías verdes al ajillo															
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Pisto de verduras															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom															
			Guarnición	Patatas gajo al horno															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9				14		
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9				14		
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura															
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9					
			Segundo	Pollo empanado casero sin huevo	1	2								9					
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratina	1	2								9					
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4											
			Guarnición	Coliflor salteada															
		Viernes	Primero	Paella valenciana															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria baby salteada															
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con pasta sin huevo									9			12		14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9						
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2													
			Guarnición	Salteado campestre															
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Loncha de queso		2													
		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 postre de soja 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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno sin lactosa Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales con tomate y bacon Fajitas de maíz con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Postre de soja y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Postre de soja y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero sin lactosa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con fideos Hamburguesa sin lactosa Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno Salteado campestre Postre de soja y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Jamón york en lonchas Fruta de temporada y pan		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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, SIN HUEVO CRI

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN LACTOSA, SIN	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9						
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9						
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9						
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Brócoli salteado															
		Viernes	Primero	Arroz al horno sin lactosa									9					14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7		9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:															
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con tomate y bacon	1								9		11			14		
		Segundo	Fajitas de maíz con boloñesa vegetal (con sc							7	8	9					14		
		Guarnición	Salteado campestre																
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9							
		Guarnición	Judías verdes al ajillo																
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Pisto de verduras																
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom																
		Guarnición	Patatas gajo al horno																
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9					14		
		Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4				9						14		
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9							
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9							
		Segundo	Pollo empanado casero sin lactosa	1		3						9							
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Jueves	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9							
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4												
		Guarnición	Coliflor salteada																
	Viernes	Primero	Paella valenciana																
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Zanahoria baby salteada																
Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12				
		Segundo	Hamburguesa sin lactosa	1		3						9					14		
		Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9							
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Salteado campestre																
	Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Jamón york en lonchas	1		3						9					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 postre de soja 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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga,tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Arroz al horno
		Tosta de pan con jamón serrano	Longanizas al horno	Picos con hummus de garbanzos
		Zanahoria salteada	Brócoli salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
14	15	16	17	18
Macarrones integrales con tomate y bacon	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros
Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	Tortilla de patata	Abadejo en tempura casera	Cinta de lomo a la plancha	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno
Salteado campestre	Maíz salteado	Judías verdes al ajillo	Pisto de verduras	Patatas gajo al horno
Fruta de temporada y pan	Postre de soja y pan	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo	Guiso de patata y verdura	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Macarrones con salsa de tomate	Paella valenciana
Salmón glaseado con salsa teriyaki	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	Pollo empanado casero sin lactosa	Bacaladilla al horno con salsa mery	Tortilla francesa
Menestra de verduras salteadas	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo	Patata panadera al horno	Coliflor salteada	Zanahoria baby salteada
Fruta de temporada y pan	Postre de soja y pan	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan integral de masa madre
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras		
Hamburguesa mixta al horno	Jamonicos de pollo al horno	Tortilla francesa		
Patatas fritas	Salteado campestre	Jamón york en lonchas		
Fruta de temporada y pan	Postre de soja y pan	Fruta de temporada y pan integral		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 LECHE DE VACA, QUESO N

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN LECHE DE VACA	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9							
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9							
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9							
			Segundo	Longanizas al horno		2							9						14	
			Guarnición	Brócoli salteado																
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9						14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7		9	10						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con tomate y bacon	1								9			11			14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				9	9	10	11				14			
		Guarnición	Salteado campestre																	
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																	
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal									9								
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9								
		Guarnición	Judías verdes al ajillo																	
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Pisto de verduras																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9								
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom																	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9						14		
		Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4				9							14		
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																	
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3				8	9	10	11					14		
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9								
		Segundo	Pollo empanado casero sin lactosa	1		3						9								
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Jueves	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9								
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4													
		Guarnición	Coliflor salteada																	
	Viernes	Primero	Paella valenciana																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Zanahoria baby salteada																	
Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9			11			14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9									
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9								
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Salteado campestre																	
	Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1																
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Jamón york en lonchas	1		3					9							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 de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. * Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, huevo, col, manzana.				
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral Kcal: 632,767 prot (g): 17,918 lip (g): 17,884 hc (g): 97,653	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 771,475 prot (g): 23,496 lip (g): 23,85 hc (g): 109,454
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan Kcal: 713,551 prot (g): 29,774 lip (g): 24,93 hc (g): 87,296	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur y pan Kcal: 776,949 prot (g): 33,749 lip (g): 29,551 hc (g): 88,227	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan integral Kcal: 616,79 prot (g): 25,911 lip (g): 11,66 hc (g): 96,308	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan Kcal: 601,907 prot (g): 36,709 lip (g): 18,852 hc (g): 66,053	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 618,097 prot (g): 27,999 lip (g): 22,58 hc (g): 70,323
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Kcal: 866,59 prot (g): 37,562 lip (g): 42,05 hc (g): 78,854	Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan Kcal: 629,015 prot (g): 28,109 lip (g): 18,452 hc (g): 84,312	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral Kcal: 601,334 prot (g): 31,369 lip (g): 17,496 hc (g): 74,189	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 509,592 prot (g): 22,052 lip (g): 14,845 hc (g): 67,244	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 586,627 prot (g): 22,983 lip (g): 17,079 hc (g): 86,087
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 644,609 prot (g): 20,243 lip (g): 22,912 hc (g): 66,657	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamonicos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan Kcal: 742,877 prot (g): 36,438 lip (g): 36,309 hc (g): 64,669	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan integral Kcal: 577,525 prot (g): 31,806 lip (g): 18,336 hc (g): 69,391		

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

carne

Pescado

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	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	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3						9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno														
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9					14
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3						9					
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan integral de masa madre
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral de masa madre
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano de judía verde Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Salteado campestre Fruta de temporada y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan integral		ÉSTE MENÚ SERÁ EXENTO DE PATATA VISIBLE

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



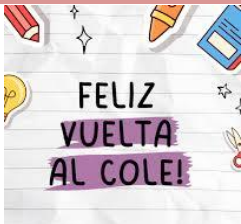
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PATATA VISIBLE

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN PATATA VISIBL	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Longanizas al horno		2						9						14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2						9						14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3					9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				8	9	10	11				14
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal									9					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1							9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1							9						14
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4				9						14
			Guarnición	Tomate con hierbas provenzales														
		Martes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3				8	9	10	11				14
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Salteado campestre														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3					9						
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3					9			11			14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9						
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones blancos con york Croquetas de jamón Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan integral de masa madre
14	15	16	17	18
Macarrones blancos con atún Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur y pan	Arroz blanco con pollo Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan integral de masa madre
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón al horno Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral	Macarrones salteados con york Bacaladilla al horno Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan integral		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta

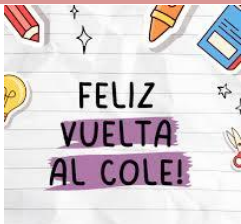


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN SALSAS

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN SALSAS	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	Macarrones blancos con york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones blancos con atún	1			4					9		11			
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz blanco con pollo														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1								9					14
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones salteados con york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Bacaladilla al horno				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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.

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. *Todos los días se servirá ensalada variada además del menú presente. Las ensaladas constarán mínimo de 3 ingredientes, de los cuales utilizados serán los siguientes: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún, queso mozzarella, remolacha, cebolla crujiente, col, manzana.				
07	08	09	10	11
				
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan integral de masa madre
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Salteado campestre Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla de patata Maíz salteado Yogur y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Judías verdes al ajillo Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan integral de masa madre
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Salmón glaseado con salsa teriyaki Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Bacaladilla al horno con salsa mery Coliflor salteada Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla francesa Zanahoria baby salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre
28	29	30	01	02
Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Salteado campestre Yogur y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Loncha de queso Fruta de temporada y pan integral		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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 TERNERA

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN TERNERA	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	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Longanizas al horno		2						9						14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2						9						14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1						7	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3					9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				8	9	10	11				14
			Guarnición	Salteado campestre														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal									9					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Judías verdes al ajillo														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1							9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1							9						14
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4				9						14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3				8	9	10	11				14
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate &	1	2	3					9						
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1							9			11	12		
			Segundo	Hamburguesa de ave a la plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Salteado campestre														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Loncha de queso		2												
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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.