

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 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.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>		<p>FESTIVO</p>
<p>04</p> <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmon al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>08</p> <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>18</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p>	<p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>25</p> <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN TOMATE CON ATÚN

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
SIN TOMATE CON	Semana 1	Lunes	Primero					4	5	6								12	14	
			Segundo				3													
		Martes	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																	
		Miércoles	Primero																	14
	Segundo													9						
	Jueves	Primero				1													9	
		Segundo																		
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1														
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur		1	2	3						8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s;		1														9
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Brócoli salteado																
		Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones																
			Segundo	Croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6									9
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1														9	
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																	
		Guarnición	Patatas dado																	
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos con chorizo			2													9	
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1													9		
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín			2														
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																	
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc		1															
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																9	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu		1	2	3						8	9	10	11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2														
Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos			2													9		
	Segundo	Abadejo en tempura casera		1			4											9		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinac		1	2													9		
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso			2	3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru		1														9		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y		1													9		
		Segundo	Goulash de magro en salsa																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa		1	2	3												9	
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery					4											14	
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3													
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																	
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Picos con hummus de garbanzos		1	2							7						9		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																10		
Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																		
	Segundo	Pollo frito con empanado casero		1	2															
	Guarnición	Pisto de verduras																		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																	
		Segundo	Merluza en salsa de pesto			2		4					6							
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1	2	3												9	
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																11	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1														9	
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana			2													9	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2													14	
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1															
		Segundo	Revuelto de huevo				3													
		Guarnición	Maíz salteado																	
Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																		
	Segundo	Quesadilla de pollo y queso		1	2	3							6	9	10	11		14		
	Guarnición	Nachos																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 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.</p>				
04	05	06	07	08
Guiso de lentejas eco Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	FESTIVO Potaje de garbanzos con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata
Vichyssoise con tostones caseros Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz al horno con garbanzos Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la boloñesa Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con macedonia tropical y pan	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo frito con empanado casero Pisto de verduras Fruta de temporada y pan
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con verduras y jamón Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado Pollo al horno Nachos Batido ranchero de plátano 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.

04 Juego

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

02 Convivencia















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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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





SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	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.				4	5	6									14			
			Segundo				3															
			Guarnición																			
	Martes	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Miércoles	Primero																				
		Segundo						2							9							14
		Guarnición																				
	Jueves	Primero					1								9							
		Segundo																				
		Guarnición																				
Viernes	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	-																				
Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1																	
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par		1																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4														
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s		1								9									
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4														
		Guarnición	Brócoli salteado																			
	Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones																			
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano		1								9									
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1								9									
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo				2						9								14		
	Segundo	Tortilla de patata						3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1							9										
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín				2															
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																			
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co		1																	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9								14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																			
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Panini de atún		1	2		4				9										
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2																
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos			2						9										
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1			4				9										
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinac		1	2						9											
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso			2	3																
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru		1							9											
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y		1						9											
		Segundo	Goulash de magro en salsa																		14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																			
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa		1	2	3		4			9			11						14	
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																			
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3															
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																			
		Segundo	Tortilla de patata				3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
	Jueves	Primero	Paella valenciana																			
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par		1																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																			
Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																				
	Segundo	Pollo frito con empanado casero		1	2																	
	Guarnición	Pisto de verduras																				
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																			
		Segundo	Merluza al horno				4															
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																			
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1	2	3					9			11							
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1							9										
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana			2	3					9									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2																
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1																	
		Segundo	Revuelto de huevo				3															
		Guarnición	Maíz salteado																			
Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y ti																				
	Segundo	Pollo al horno																				
	Guarnición	Nachos																				

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 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.</p>				
				
			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p> 	
<p>FESTIVO</p>				
04	05	06	07	08
Guiso de lentejas eco Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de champiñones Tosta de atún Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR
Vichyssoise con tostones caseros Tortilla francesa Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Merluza al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Patatas a la boloñesa de soja texturizada - Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con macedonia tropical y pan	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pisto de verduras con arroz - Fruta de temporada y pan
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
Guiso de patata y verdura Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas con verduras Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado Tosta de pan con hummus de garbanzos Nachos Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro 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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 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.</p>				
<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>				
<p>FESTIVO</p>				
04	05	06	07	08
Guiso de lentejas eco Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR
Vichyssoise con tostones caseros Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz al horno con garbanzos Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la boloñesa Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con macedonia tropical y pan	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo frito con empanado casero Pisto de verduras Fruta de temporada y pan
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con verduras y jamón Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado Quesadilla de pollo y queso Nachos Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro 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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN MARISCO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHAYAZA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS				
SIN MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero																			
			Segundo																			
		Guarnición																				
	Martes	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Miércoles	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Jueves	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco																		
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún																		
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s																		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			Guarnición	Brócoli salteado																		
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																			
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros																			
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos con chorizo																			
		Segundo	Tortilla de patata																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros																			
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín																			
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																			
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc																			
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																			
		Guarnición	Patatas gajo al horno																			
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																			
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos																			
		Segundo	Abadejo en tempura casera																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinac																				
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru																				
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y																			
		Segundo	Goulash de magro en salsa																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																			
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa																			
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																			
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																			
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																			
		Segundo	Tortilla de patata																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
	Jueves	Primero	Paella valenciana																			
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																			
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																			
		Segundo	Pollo frito con empanado casero																			
		Guarnición	Pisto de verduras																			
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																			
		Segundo	Merluza en salsa de pesto																			
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																			
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales																			
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros																			
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																			
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón																			
		Segundo	Revuelto de huevo																			
		Guarnición	Maíz salteado																			
Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																				
	Segundo	Quesadilla de pollo y queso																				
	Guarnición	Nachos																				

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

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 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.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>		<p>FESTIVO</p>
<p>04</p> <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmon al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>08</p> <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>18</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p>	<p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>25</p> <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>

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...

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 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.</p>				
<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>				
<p>FESTIVO</p>				
<p>04</p> <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de atún</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>08</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>18</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>-</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p>	<p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>25</p> <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>

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...

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>				<p>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
Hervido de patata y zanahoria Tosta de atún - Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Salmón al horno con eneldo - Yogur natural y pan	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano - Yogur natural y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural y pan sin gluten	Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan sin gluten
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR
Vichyssoise con tostones caseros Pollo al horno - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Yogur natural y pan	Guiso de patata y verdura Tosta de atún - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Abadejo al horno - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa - Yogur natural y pan
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Espaguetis en blanco Bacaladilla al horno - Yogur natural y pan	Crema de patata Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	Patata hervida Pollo al horno - Yogur natural y pan
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
Crema de patata Merluza en salsa verde - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Patata y zanahoria al vapor - Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Revuelto de huevo - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Pollo al horno - Yogur natural 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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú ASTRINGENTE

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS			
ASTRINGENTE	Semana 1	Lunes	Primero																		
			Segundo			1								9						14	
			Guarnición																		
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero																		14	
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Jueves	Primero				1								9							
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Viernes	Primero			-																
		Segundo			-																
		Guarnición			-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																	
			Segundo	Tosta de atún		1			4					9							
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Macarrones en blanco		1									9						
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
			Guarnición	-																	
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																		
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano		1									9							
		Guarnición	-																		
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1									9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
Viernes		Primero	Patata hervida																		
		Segundo	Tortilla francesa					3													
		Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1								9								
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9						14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																		
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Tosta de atún		1				4					9							
		Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Arroz en blanco																			
	Segundo	Abadejo al horno						4													
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	Arroz en blanco																			
	Segundo	Tortilla francesa																			
	Guarnición	-																			
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de patata																14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Espaguetis en blanco		1									9							
		Segundo	Bacaladilla al horno						4												
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Crema de patata																	14	
		Segundo	Tortilla francesa																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Arroz en blanco																		
		Segundo	Tosta de atún		1					4				9							
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Patata hervida																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de patata																14		
		Segundo	Merluza en salsa verde						4												
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1									9		11	12				
		Segundo	Patata y zanahoria al vapor																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Crema de patata																	14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																		
		Segundo	Revuelto de huevo																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Arroz en blanco																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
27	28	29	30	01	
<p>* 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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<h2>FESTIVO</h2>	
04	05	06	07	08	
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 614,97 prot (g): 15,719 lip (g): 18,29 hc (g): 96,83</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774</p>	
11	12	13	14	15	
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537</p>	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517</p>	
18	DEGUSTACIÓN BRASIL		20	21	
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949</p>	<p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p> <p>Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922</p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 638,314 prot (g): 18,335 lip (g): 14,507 hc (g): 104,242</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 567,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319</p>	
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA	
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254</p>	<p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>	

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 Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero						4	5	6								14		
			Segundo				3														
			Guarnición																		
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero																			
		Segundo				1	2	3					8	9	10					14	
		Guarnición																			
	01/12/2025	Primero				1								9							
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Viernes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1															
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)		1	2	3					8	9	10	11	12			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)		1									9						
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
Guarnición			Brócoli salteado																		
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																		
		Segundo	Croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6				9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo				5														
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1									9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																		
		Guarnición	Patatas dado																		
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos con chorizo			2								9						14	
		Segundo	Tortilla de patata																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos				5														
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1								9								
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín			2															
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																		
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras		1																
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9						14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																		
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero		1	2	3						8	9	10	11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba			2															
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos											9							
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1				4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata		1	2								9							
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso			2	3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente		1									9							
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostone		1								9								
		Segundo	Goulash de magro en salsa		1									9						14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa		1	2	5							9		11				14	
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo				5														
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																		
		Segundo	Tortilla de patata				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
	Jueves	Primero	Paella valenciana																		
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos		1	2							7	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																		
		Segundo	Pollo frito con empanado casero		1	2															
		Guarnición	Pisto de verduras																		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																		
		Segundo	Merluza en salsa de pesto			2		4				8									
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1	2	3							9		11					
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1									9							
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria			2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba				2														
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1																
		Segundo	Revuelto de huevo				5														
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Viernes	Primero																			
		Segundo				1	2	3						8	9	10	11			14	
		Guarnición																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<h2>FESTIVO</h2>
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 614,97 prot (g): 15,719 lip (g): 18,29 hc (g): 96,83</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774</p>
11	12	13	14	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p>
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537</p>	<p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517</p>
18	DEGUSTACIÓN BRASIL		20	21
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949</p>	<p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p> <p>Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922</p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 638,314 prot (g): 18,335 lip (g): 14,507 hc (g): 104,242</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 567,85 prot (g): 27,846 lip (g): 22,487 hc (g): 59,319</p>
25	26	27	28	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254</p>	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS					
Basal	Semana 1	Lunes	Primero						4	5	6								14				
			Segundo				3																
			Guarnición																				
	Martes	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																					
	Miércoles	Primero																					
		Segundo				1	2	3					8	9	10					14			
	01/12/2025	Primero				1								9									
		Segundo																					
	Viernes	Primero																					
		Segundo																					
	Guarnición																						
	Semana 2	Lunes	Primero		Guiso de lentejas eco	1																	
			Segundo		Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11	12			14			
			Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y atún				4														
		Martes	Primero		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1									9								
			Segundo		Salmón al horno con eneldo				4														
		Guarnición			Brócoli salteado																		
				Arroz meloso de champiñones																			
Miércoles		Primero		Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6				9						14			
		Segundo		Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			5																
		Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo																			
Jueves		Primero		Crema de zanahoria con tostones caseros	1									9									
		Segundo		Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																			
Guarnición				Patatas dado																			
				Potaje de garbanzos con chorizo		2								9						14			
Viernes		Primero		Tortilla de patata			5																
	Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Semana 3	Lunes	Primero		Vichyssoise con tostones caseros	1								9										
		Segundo		Muslo de pollo en salsa de calabacín		2																	
		Guarnición		Tomate con hierbas provenzales																			
	Martes	Primero		Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1																		
		Segundo		Hamburguesa mixta al horno										9						14			
	Guarnición			Patatas gajo al horno																			
				Guiso de patata y verdura																			
	Miércoles	Primero		Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3						8	9	10	11	12			14			
		Segundo		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2																	
		Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2																	
	Jueves	Primero		Arroz al horno con garbanzos			2							9									
		Segundo		Abadejo en tempura casera	1			4						9									
	Guarnición			Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
				Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata	1	2								9									
	Viernes	Primero		Tortilla francesa con loncha de queso		2	3																
Guarnición			Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1									9										
Semana 4	Lunes	Primero		Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostone	1								9										
		Segundo		Goulash de magro en salsa	1									9						14			
		Guarnición		Patata panadera al horno																			
	Martes	Primero		Macarrones integrales a la boloñesa	1	2	5							9		11				14			
		Segundo		Bacaladilla al horno con salsa mery				4															
	Guarnición			Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			5																
				Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																			
	Miércoles	Primero		Tortilla de patata			5																
		Segundo		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Jueves	Primero		Paella valenciana																			
		Segundo		Picos con hummus de garbanzos	1	2							7	9	10								
	Guarnición			Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																			
				Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																			
	Viernes	Primero		Pollo frito con empanado casero	1	2																	
		Guarnición		Pisto de verduras																			
Semana 5	Lunes	Primero		Guiso de patata, verdura y ternera																			
		Segundo		Merluza en salsa de pesto		2		4					8										
		Guarnición		Ensalada de col, zanahoria y manzana																			
	Martes	Primero		Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3							9		11							
		Segundo		Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																			
	Guarnición			Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
				Crema de calabacín con tostones caseros	1									9									
	Miércoles	Primero		Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria		2	3							9						14			
		Segundo		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2																	
		Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2																	
	Jueves	Primero		Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1																		
		Segundo		Revuelto de huevo			5																
	Guarnición			Maíz salteado																			
				Maíz salteado																			
	Viernes	Primero		Maíz salteado																			
Segundo			Maíz salteado	1	2	3							8	9	10	11			14				
Guarnición			Maíz salteado																				
			Maíz salteado																				