

Menú Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>		<p>01</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 	<p>02</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 	<p>03</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 
<p>06</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>07</p> <p>Lentejas con calabaza</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>08</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>09</p> <p>Tallarines con york y verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>10</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Abadejo en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan blanco</p>
<p>13</p> <p>Espirales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>14</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>15</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>16</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>17</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>
<p>20</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>21</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>23</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>
<p>27</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>28</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>29</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta a la jardinera</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>30</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Cocido andaluz</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



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	CAGARRIETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
			Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12			14	
		Segundo	Caldereta de pollo																	
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, toma																		
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
	Segundo	Cocido andaluz																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Puré de patata					2						9						14	
		Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															
	Segundo			Magro de cerdo en salsa de manzana																
	Guarnición		Arroz pilaf																	
	Martes	Primero	Lentejas con calabaza																	
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14	
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																
	Segundo		Merluza al gratén				3	4					9						14	
	Guarnición	Maíz salteado																		
Jueves		Primero	Tallarines con york y verduras	1	2	3						9			11			14		
	Segundo	Tortilla francesa																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
	Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
Segundo		Abadejo en salsa																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14		
	Semana 3	Lunes	Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra	1							9			11			14		
Segundo			Guiso de lentejas con calabaza	1														14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
	Martes	Primero	Crema de coliflor																	
Segundo		Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p	1	2	3						9							14		
Guarnición	Patatas dado fritas																	14		
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	
Segundo		Tortilla de patata y calabacín																		
Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	14		
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
Segundo		Merluza en salsa de naranja	1				4													
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			
	Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos														12	14		
Segundo		Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14		
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa																
Segundo			Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	3					9		11	12			14			
Guarnición		Puré de patata										9						14		
Martes	Primero	Crema de lentejas y manzana	1																	
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																		
Guarnición			0																	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1									9		11					
Segundo		Merluza en salsa verde					4													
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11				
Segundo		Meloso de garbanzos con verduritas																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																14	
Segundo		Tortilla de patata y cebolla																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			
	Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14	
Segundo			Caballa en salsa napolitana																	
Guarnición		Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9		11						
	Segundo	Tortilla francesa																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
Segundo		Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3							9						14		
Guarnición	Patatas dado al horno																			
	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
Segundo		Cocido andaluz																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
	Viernes	Primero	Paella de verduritas																	
Segundo		Contramuslo de pollo al estilo moruno													11					
Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14		