

# Menú Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO):</b> 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><b>MARTES DÍA 23 DE JUNIO</b> <b>¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</b></p>			
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas	Patatas guisadas con magro	Macarrones integrales con pollo y verduras	Arroz salteado con champiñones
San jacob de york y queso	Filete de contramuslo de pollo al horno	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	Tortilla francesa	Merluza al gratén
Ensalada de tomate fresco provenzal	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria	Maíz salteado
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan blanco
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Espirales al pomodoro con aceituna negra	Crema de coliflor	Guiso de alubias blancas con verduras	<p><b>FESTIVO LOCAL</b> <b>DÍA DE LA VIRGEN DE LA CAPILLA</b></p>	Sopa casera de verduras con garbanzos
Lentejas con calabaza	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)	Tortilla de patata y calabacín		Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado fritas	Tomate fresco aliñado con oregano		Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan blanco		Fruta fresca y pan blanco
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Judías verdes a la portuguesa	Crema de lentejas y manzana	Espaguetis integrales con salsa de tomate	Arroz con pollo al curry	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)
Magro de cerdo horneado en salsa	Pollo en salsa con champiñones	Merluza en salsa verde	meloso de garbanzos con verduras	Tortilla de patata y cebolla
Puré de patata	Yogur y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan blanco		Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
<b>22</b>				
Patatas guisadas con pollo				
Caballa en salsa napolitana				
Ensalada de lechuga y remolacha				
Fruta fresca y pan blanco				

# 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	NO LUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	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	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6				9					14	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco provenzal																
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con magro																14	
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1										8	9	10			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Macarrones integrales con pollo y verduras																14		
	Segundo	Tortilla francesa																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																		
	Segundo	Merluza al gratén				3	4						9							
	Guarnición	Maíz salteado																		
Semana 3	Lunes	Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra	1									9		11			14		
		Segundo	Lentejas con calabaza																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Crema de coliflor																14	
		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																14		
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín																14		
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Merluza en salsa (tomate, pimiento, cebolla)					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		
Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos														12		14		
	Segundo	Jamoncitos 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 horneado en salsa																	
		Guarnición	Puré de patata		2									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			14		
	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 verduras																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		
Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah																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			14	
		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		