

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			01 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	02 Espaguetis integrales salteados al ajillo con bacon Limanda al horno / plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
05 Guiso de lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa de manzana Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco	06 Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan integral	07 Macarrones integrales a la italiana Contramuslo de pollo al limón Lechuga y tomate fresco Yogur y pan blanco	08 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	09 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	14 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza en salsa (tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de col fresca Yogur y pan blanco	15 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco
19 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz caldoso con pollo Revuelto de huevo salteado Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	21 Espaguetis integrales a la italiana Filete de bacaladilla al horno Lechuga y remolacha Yogur y pan blanco	22 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca y pan integral	23 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Magro de cerdo en salsa de manzana Patata al vapor Fruta fresca y pan blanco
26 Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Merluza en salsa de pimientos Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco	27 Arroz a la cazuela con magro sin guisantes Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, - Fruta fresca y pan integral	28 Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno Yogur y pan blanco	29 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral	30 Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Pinchitos de pollo Ensalada de lechuga y pepino 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.

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



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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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	Alérgenos												APO	ALTRAMUZES	SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTAZA				
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla)															
			Segundo	Merluza al horno gratinada con alioli			3	4						9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, zanahoria)														14	
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vaporizada	1	2	3							9				14	
			Guarnición	-														14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)														14	
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)															
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas															
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judías)		2								9		12		14	
	Segundo		Tortilla francesa			3													
	Guarnición		Lechuga y tomate fresco														14		
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados al ajillo con verduras	1									9		11				
		Segundo	Limanda al horno / plancha				4												
		Guarnición	Lechuga y remolacha														14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9				14	
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9					
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14	
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1									9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, zanahoria)														14	
	Segundo		Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9				14		
	Guarnición		Patatas dado al horno																
	Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
		Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14		
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, zanahoria)															
			Segundo	Coditos con atún	1			4				9		11					
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14	
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla)															
			Segundo	Merluza en salsa (tomate, pimiento, cebolla)															
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9				14	
	Segundo		Tortilla de patata y calabacín			3													
	Guarnición		Lechuga y tomate fresco														14		
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9		11	12	14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
		Guarnición	Patata panadera al horno														14		
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12			
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
Guarnición			Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14		
Miércoles		Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1									9		11				
		Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4												
		Guarnición	Lechuga y remolacha														14		
Jueves		Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14		
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														14			
	Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
	Guarnición	Patata al vapor														14			
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata, queso)	1	2	3							9		11				
		Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes																
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria)	1															
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9				14		
		Guarnición	Patatas dado al horno																
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judías)		2								9		12		14		
Segundo		Tortilla francesa			3														
Guarnición		Tomate fresco aliñado con oregano														14			
Viernes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																	
	Segundo	Pinchitos de pollo														14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino													14			