

| 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>nutriab</p> <p>DÍA DEL HORTICULTOR VIERNES DÍA 15 DE MAYO VERDIPASTA</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p> | <p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p> <p>Sin gluten</p> | <p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> |
| <p>04</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>San jacobito de york y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 646,45 prot (g): 17,983 lip (g): 26,371 hc (g): 77,817</p> | <p>05</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 538,3 prot (g): 30,461 lip (g): 22,885 hc (g): 49,454</p> | <p>06</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 566,914 prot (g): 23,733 lip (g): 16,6 hc (g): 77,044</p> | <p>07</p> <p>Macarrones integrales salteados con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 515,06 prot (g): 25,465 lip (g): 18,775 hc (g): 60,966</p> | <p>08</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz dulce salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 689,228 prot (g): 21,369 lip (g): 28,218 hc (g): 84,699</p> |
| <p>11</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 516,278 prot (g): 30,882 lip (g): 21,529 hc (g): 45,529</p> | <p>12</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 618,629 prot (g): 19,964 lip (g): 28,336 hc (g): 66,187</p> | <p>13</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín plancha</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 604,436 prot (g): 25,01 lip (g): 24,424 hc (g): 63,433</p> | <p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 719,565 prot (g): 32,031 lip (g): 25,918 hc (g): 87,562</p> | <p>15</p> <p>Verdipasta (espaguetis integrales, espinacas, cebolla, nata)</p> <p>nutriab</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 639,462 prot (g): 21,943 lip (g): 18,955 hc (g): 88,149</p> |
| <p> 18</p> <p>Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática sin gluten</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos / pan blanco</p> <p>Kcal: 702,597 prot (g): 32,431 lip (g): 25,704 hc (g): 78,81</p> | <p>19</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 600,923 prot (g): 38,396 lip (g): 20,77 hc (g): 60,767</p> | <p>20</p> <p>Espirales aglio-olio</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 462,215 prot (g): 20,745 lip (g): 12,305 hc (g): 64,732</p> | <p>21</p> <p>Arroz integral con pollo al curry</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 643,141 prot (g): 21,96 lip (g): 15,506 hc (g): 98,159</p> | <p>22</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 476,685 prot (g): 12,455 lip (g): 19,586 hc (g): 57,525</p> |
| <p>25</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Milhojas de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 691,129 prot (g): 21,038 lip (g): 25,399 hc (g): 89,183</p> | <p>26</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 383,773 prot (g): 11,206 lip (g): 8,678 hc (g): 60,464</p> | <p>27</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa de verduras</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 593,811 prot (g): 25,244 lip (g): 22,542 hc (g): 65,465</p> | <p>28</p> <p>Cocido andaluz</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 707,545 prot (g): 39,978 lip (g): 30,623 hc (g): 62,826</p> | <p>29</p> <p>Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria, atun y aceitunas)</p> <p>Contramuslo de pollo al estilo moruno</p> <p> Calabacín salteado</p> <p> Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 642,432 prot (g): 28,083 lip (g): 23,907 hc (g): 76,787</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 | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APRO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | |
|-----------|-----------|------------|--|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Basal | Semana 1 | Lunes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con eneldo | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y f | 1 | | | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 | |
| | | Segundo | Salteado de alubias pintas con calabacín, zar | 1 | | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Judías verdes salteadas al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Puré de patata | | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, jur | | | 2 | | | | | | | | 9 | | | 12 | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno / plancha | 1 | 2 | | 3 | | | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Pisto de verduras hortelano (calabacin, tome | | | | | | | | | | | | | | | | 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 lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | 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 salteados con pollo y | 1 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla francesa al horno | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Arroz salteado con champiñones | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza al gratén | | | | 3 | 4 | | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Maíz dulce salteado | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 3 | | Lunes | Primero | Sopa casera de verduras con garbanzos | | | | | | | | | | | | | 12 | | 14 | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados con finas hierba | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | 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 plancha | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña) | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Verdipasta (espaguetis integrales, espinacas | 1 | 2 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | |
| | | Segundo | Guiso de lentejas con calabaza | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa aromática sin gluten | | 2 | | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Guarnición | Puré de patata | | 2 | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de lentejas y manzana | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Miércoles | | Primero | Espirales aglio-olio | 1 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | |
| | | Segundo | Filete de merluza a la plancha / al horno | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Jueves | | Primero | Arroz integral con pollo al curry | | | | | | | | | | | | | 11 | | | 14 | |
| | | Segundo | Meloso de garbanzos con verduritas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Crema de calabaza (calabaza, patata, zana | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla al horno | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 5 | | Lunes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Milhojas de boloñesa de lentejas | 1 | 2 | | 3 | | | | | | | 9 | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Macarrones integrales con salsa de tomate c | 1 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Miércoles | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta en salsa de verduras | 1 | 2 | | 3 | | | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Cocido andaluz | | | 2 | | | | | | | | 9 | | | 12 | | 14 | |
| | | Segundo | Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Contramuslo de pollo al estilo moruno | | | | | | | | | | | | | 11 | | | 14 | |
| | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |