

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada		VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 
06	07	08	09	10
DÍA NO LECTIVO 	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim) Empanadillas de atún fritas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 772,197 prot (g): 30,828 lip (g): 27,93 hc (g): 94,747	Arroz integral con salsa de tomate Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 627,631 prot (g): 27,694 lip (g): 27,266 hc (g): 65,585	Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro Garbanzos con verduras salteados al wok (pimient, calabac, patat) Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan integral Kcal: 562,835 prot (g): 29,585 lip (g): 17,698 hc (g): 64,775	Coditos con bechamel ligera Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 596,59 prot (g): 23,557 lip (g): 19,199 hc (g): 79,068
13	14	15	16	17
Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 384,092 prot (g): 10,24 lip (g): 16,305 hc (g): 45,121	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zanah) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral Kcal: 453,849 prot (g): 25,069 lip (g): 19,205 hc (g): 41,248	Espaguetis integrales gratinados con queso Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 625,126 prot (g): 22,505 lip (g): 15,66 hc (g): 88,567	Brócoli salteado con ajo y cebolla Albóndigas con salsa de tomate casera Patata panadera al horno Yogur y pan integral Kcal: 682,732 prot (g): 28,099 lip (g): 33,242 hc (g): 63,858	Arroz con verduras y salsa de soja (calabac, pim, zanah, maíz) Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta fresca y pan blanco Kcal: 509,502 prot (g): 25,228 lip (g): 9,423 hc (g): 77,467
20	21	22	23	24
Sopa casera de verduras con estrellitas Ragout de cerdo con patatas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 454,554 prot (g): 25,432 lip (g): 12,369 hc (g): 57,272	Paella mixta (arroz int.) guisante, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 693,212 prot (g): 28,371 lip (g): 17,761 hc (g): 99,944	Crema de boniato, calabaza y puerro Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 541,454 prot (g): 28,253 lip (g): 21,933 hc (g): 54,398	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Lenguadina empanada Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral Kcal: 566,198 prot (g): 30,927 lip (g): 17,763 hc (g): 64,577	Guiso de patatas a la marinera con merluza y aletría Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 689,995 prot (g): 34,713 lip (g): 25,581 hc (g): 76,349
27	28	29	30	
Arroz integral con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 540,563 prot (g): 21,266 lip (g): 20,436 hc (g): 65,412	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Salteado de alubias pintas con calabac, zanah, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral Kcal: 534,919 prot (g): 23,701 lip (g): 12,821 hc (g): 73,047	Judías verdes salteadas al ajillo Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimienta) Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 671,753 prot (g): 31,386 lip (g): 26,194 hc (g): 71,494	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, puer, zanah, apio, morcilla) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce Yogur y pan blanco Kcal: 735,245 prot (g): 29,909 lip (g): 29,365 hc (g): 80,938	



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

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													SULFITOS	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO		ALTRAMUZES
Basal	Semana 1	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				
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			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														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, jur		2						9			12			14
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, cebc														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1													14
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y	1	2	3					8	9	10		12		14
			Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok (pi	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras (tomat														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja (calabac, l	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9		11	12		14
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas	1													14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Paella mixta (arroz int.) guisant, pollo, calam	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas a la marinera con merluza y	1			4	5	6		9		11				14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	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 r	1		3					9		11	12		14	
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabac, zana	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 (garb, pollo, patat, j.verde, pi		2						9			12		14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce														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														