

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 Garbanzos guisados con verduras Magro de cerdo en salsa de manzana Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	02 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco
05 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	06 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan integral	07 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco	08 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Filete de pechuga de pavo al horno / plancha) Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	09 Espaguetis integrales aglio-olio Limanda al horno / plancha Lechuga, remolacha y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Yogur y pan integral	14 Macarrones integrales a la italiana Contramuslo de pollo al limón Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco	15 Crema suave de coliflor Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	16 Estofado de patatas con magro Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
19 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales en salsa de tomate y atún Fruta fresca y pan blanco	20 Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan integral	21 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la andaluza frita Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta fresca y pan blanco	22 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Yogur y pan integral	23 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco
26 Lentejas guisadas con verduras Abadejo a la plancha / horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	27 Arroz caldoso con pollo Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Salteado de zanahoria y maíz Yogur y pan integral	28 Espaguetis integrales a la italiana Filete de bacaladilla al horno Lechuga, remolacha y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco	29 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca y pan integral	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado fritas 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



Pescado



Pescado



Huevo



carne



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Huevo



Pescado



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo y 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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo y sin fru	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patata, tom	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														15
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														15
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (to														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, j			2						9			12		14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
		Martes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,														14
			Segundo	Espirales en salsa de tomate y atún	1			4					9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb														
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (to														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebol														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 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz														
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones						6								14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas dado fritas														