

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con verduras al wok Chuleta de sajonia a la plancha Puré de patata Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	02 Espirales al pesto Salmón a la crema Brócoli al vapor Helado sabores y panes variados (blanco, integral, semillado)	03 Salmorejo casero con picadillo de jamón y huevo Fricasé de pollo Arroz pilaf con guisantes Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	04 Ensalada de lentejas y cous cous Tortilla de patata y cebolla Pimientos verdes fritos Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	05 Ratatouille de verduras Boeuf bourguignon Champiñones salteados con cebolla Tarta tatin y panes variados (blanco, integral, semillado)
08 Crema de hortalizas Lasaña de atún Salteado mediterráneo Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	09 Gazpacho con picatostes Salchicha bratwurst Chucrut Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	10 Potaje de guisantes y lacón Merluza en adobo de limón frito Coliflor salteada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	11 Macarrones ecológicos con tomate Kaisershmarrrn Compota de manzana Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	12 Arroz a la mejicana Fajitas mixtas Nachos Natillas de vainilla y panes variados (blanco, integral, semillado)
15 Menestra de verduras salteadas Albóndigas de ternera en salsa de alcaparras Patatas fritas Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	16 Paella mixta Bacalao a la romana Pisto de verduras Helado sabores y panes variados (blanco, integral, semillado)	17 Crema de lentejas con salchicha frankfurt Quiche de jamón york y queso Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	18 Sopa de picadillo Blanqueta de pavo al ajillo Patatas a lo provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	19 Tallarines con verduras al wok Merluza garam massala Chips de verduras Kolak de banana y panes variados (blanco, integral, semillado)
22 Crema de zanahoria y calabacín con aceite de albahaca Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	23 Cous cous con verduras y pasas Caballa en salsa de tomate Judías verdes al ajillo Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	24 Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésamo negro Codillo asado Puré de patata gratinado Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	25 Arroz a la milanesa Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	26 Chowder de brócoli Hamburguesa mixta completa Patatas gajo fritas Brownie de chocolate casero y panes variados (blanco, integral, semillado)
29 Espaguetis aglio-olio Magro de cerdo en salsa con verduras 0 Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	30 Crema de calabaza asada Escalope de pollo empanado Tomate provenzal Yogur natural con fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)			

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



Legumbres



Pasta/Arroz



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	AJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con verduras al wok	1	2	3						9					14	
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha			3												
		Guarnición	Puré de patata	1	2		4												14
	Martes	Primero	Espirales al pesto				4	5	6										14
		Segundo	Salmón a la crema	1									9		11				14
		Guarnición	Brócoli al vapor		2														14
	Miércoles	Primero	Salmorejo casero con picadillo de jamón y hi				4												14
		Segundo	Fricasé de pollo			3							9		11				14
		Guarnición	Arroz pilaf con guisantes										9						14
	Jueves	Primero	Ensalada de lentejas y cous cous	1									9		11				14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																14
		Guarnición	Pimientos verdes fritos	1	2	3	4	5	6				9						14
	Viernes	Primero	Ratatouille de verduras										9						14
		Segundo	Boeuf bourguignon	1	2	3							9						14
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de hortalizas	1								9		11	12			14
			Segundo	Lasaña de atún				4	5	6									14
			Guarnición	Salteado mediterráneo	1	2	3							9					14
		Martes	Primero	Gazpacho con picatostes	1	2	3							9					14
			Segundo	Salchicha bratwurst	1	2	3							9					14
Guarnición			Chucrut	1	2	3							9		11			14	
Miércoles		Primero	Potaje de guisantes y lacón	1	2	3							9					14	
		Segundo	Merluza en adobo de limón frito		2														14
		Guarnición	Coliflor salteada																14
Jueves		Primero	Macarrones ecológicos con tomate	1	2								9	10	11	12			14
		Segundo	Kaisershmarrrn	1	2	3													14
		Guarnición	Compota de manzana	1	2	3							9						14
Viernes	Primero	Arroz a la mejicana																14	
	Segundo	Fajitas mixtas				4												14	
	Guarnición	Nachos																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas			3	4											14	
		Segundo	Albóndigas de ternera en salsa de alcaparras	1	2	3							9					14	
		Guarnición	Patatas fritas	1		3	4											14	
	Martes	Primero	Paella mixta	1	2								9						14
		Segundo	Bacalao a la romana				4												14
		Guarnición	Pisto de verduras																14
	Miércoles	Primero	Crema de lentejas con salchicha frankfurt	1	2	3							9						14
		Segundo	Quiche de jamón york y queso	1	2	3										12			14
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor	1										10	11				14
	Jueves	Primero	Sopa de picadillo																14
		Segundo	Blanqueta de pavo al ajillo	1	2	3							9						14
		Guarnición	Patatas a lo provenzal con ajo y tomillo				4												14
Viernes	Primero	Tallarines con verduras al wok	1	2	3	4	5	6				9						14	
	Segundo	Merluza garam massala																14	
	Guarnición	Chips de verduras																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria y calabacín con aceite d				4											14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno			3												14	
		Guarnición	0															14	
	Martes	Primero	Cous cous con verduras y pasas			3	4						9						14
		Segundo	Caballa en salsa de tomate		2														14
		Guarnición	Judías verdes al ajillo	1	2	3							9	10	11	12			14
	Miércoles	Primero	Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésar	1									9		11				14
		Segundo	Codillo asado																14
		Guarnición	Puré de patata gratinado	1	2	3	4						9		11	12			14
	Jueves	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3	4	5	6				9						14
		Segundo	Tortilla francesa		2								9	10	11	12			14
		Guarnición	Calabacín salteado	1															14
Viernes	Primero	Chowder de brócoli				4												14	
	Segundo	Hamburguesa mixta completa	1	2	3							9		11	12			14	
	Guarnición	Patatas gajo fritas	1			4								10	11			14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis aglio-olio		2	3												14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduritas																14
		Guarnición	0															14	
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada				4												14
		Segundo	Escalope de pollo empanado																14
		Guarnición	Tomate provenzal		2	3							9						14
	Miércoles	Primero	0																14
		Segundo	0																14
		Guarnición	0																14
	Jueves	Primero	0																14
		Segundo	0																14
		Guarnición	0																14
Viernes	Primero	0																14	
	Segundo	0																14	
	Guarnición	0																14	