

Menú Basal

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>TODOS LOS DÍAS, ADEMÁS DE LOS PLATOS INDICADOS, TAMBIEN HAY DISPONIBLE UN BUFFET DE ENSALADAS</p>	<p>01</p> <p>VACACIONES</p>	<p>02</p> <p>VACACIONES</p>	<p>03</p> <p>VACACIONES</p>
<p>06</p> <p>VACACIONES</p>	<p>07</p> <p>VACACIONES</p>	<p>08</p> <p>VACACIONES</p>	<p>09</p> <p>VACACIONES</p>	<p>10</p> <p>VACACIONES</p>
<p>13</p> <p>Guiso de lentejas con verduras y sésamo</p> <p>Tortilla de patata y atún horno</p> <p>Coliflor salteada</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>14</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Fricasé de pollo</p> <p>Arroz pilaf con guisantes</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>15</p> <p>Patatas estofadas a la marinera</p> <p>Hummus de garbanzos con croutons</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Yogur natural con topping de fruta (manzana,pera,platano) y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>16</p> <p>Arroz a la mejicana</p> <p>Burrito de carne</p> <p>Nachos con guacamole</p> <p>Torta de elote o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales yakisoba</p> <p>Merluza garam massala</p> <p>Chips de verduras (berenjena, patata, calabacín)</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>
<p>20</p> <p>Arroz integral con pollo al curry</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>21</p> <p>Cous cous con verduras y pasas</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Yogur natural con topping de fruta (manzana,pera,platano) y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>22</p> <p>Alubias blancas guisadas con chorizo</p> <p>Revuelto de huevo y champiñones</p> <p>Cebolla caramelizada</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>23</p> <p>Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésamo negro</p> <p>Chili con carne</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>24</p> <p>Kaisershmarrn</p> <p>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Patatas gajo</p> <p>Brownie de chocolate o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>
<p>27</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Goulash de ternera guisado</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Yogur natural con topping de fruta (manzana,pera,platano) y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>29</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Escalope de pollo empanado frito</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>30</p> <p>Cocido andaluz</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Tomate fresco asado</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>0</p> <p>JUEVES 16 DE ABRIL JORNADA GASTRONÓMICA "MÉJICO"</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



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

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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGARRUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de puchero																	
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha																	
			Guarnición	Puré de patata		2									9						14
		Martes	Primero	Espirales boloñesa																	
			Segundo	Salmón a la crema																	
			Guarnición	Brócoli al vapor																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Fricasé de pollo			3								9		11				14	
		Guarnición	Arroz pilaf con guisantes											9							
	Jueves	Primero	Lentejas con chorizo																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																		
		Guarnición	Pimientos verdes fritos																		
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Boeuf bourguignon	1	2	3								9						14	
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	
			Segundo	Lasaña de atún																	
			Guarnición	Salteado mediterráneo																	
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras																	
			Segundo	Salchicha bratwurst	1	2	3								9						14
			Guarnición	Puré de patata		2									9						14
Miércoles		Primero	Kaisershmarrrn	1	2	3															
		Segundo	Filete de pollo al horno																		
		Guarnición	Coliflor salteada																		
Jueves		Primero	Potaje de guisantes y lacón	1	2	3								9							
		Segundo	Fish and chips	1	2	3	4	5	6					9		11				14	
		Guarnición	Patatas steakhouse																		
Viernes	Primero	Arroz a la mejicana																			
	Segundo	Fajitas mixtas																			
	Guarnición	Nachos																			
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras y sésamo	1												10			14		
		Segundo	Tortilla de patata y atún horno			3	4	5	6												
		Guarnición	Coliflor salteada																		
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		
		Segundo	Fricasé de pollo			3								9		11				14	
		Guarnición	Arroz pilaf con guisantes											9							
	Miércoles	Primero	Patatas estofadas a la marinera				4	5	6											14	
		Segundo	Hummus de garbanzos con croutons	1												7	8	10	11		
		Guarnición	Zanahoria baby salteada																		
	Jueves	Primero	Arroz a la mejicana																		
		Segundo	Burrito de carne	1	2	3								9						14	
		Guarnición	Nachos con guacamole																11	14	
Viernes	Primero	Espaguetis integrales yakisoba	1	2	3								9		11	12			14		
	Segundo	Merluza garam massala																			
	Guarnición	Chips de verduras (berenjena, patata, calabaza)	1																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con pollo al curry															11			
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas																		
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																		
	Martes	Primero	Cous cous con verduras y pasas	1													9		11		
		Segundo	Caballa en salsa de tomate				4														
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																		
	Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3								9						14	
		Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3															
		Guarnición	Cebolla caramelizada																		
	Jueves	Primero	Verduras salteadas con salsa teriyaki y sésar	1										9		11					
		Segundo	Chili con carne	1	2	3								9						14	
		Guarnición	Arroz blanco																		
Viernes	Primero	Kaisershmarrrn	1	2	3																
	Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3								9		11	12			14		
	Guarnición	Patatas gajo																			
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria																		
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil																		
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada																	14	
		Segundo	Goulash de ternera guisado																		
		Guarnición	Patata al vapor																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3															
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
	Jueves	Primero	Cocido andaluz																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
		Guarnición	Tomate fresco asado																		
Viernes	Primero	0																			
	Segundo	0																			
	Guarnición	0																			

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.