

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 DISPONIBLES CRUDITÉS DE VERDURAS Y ENSALADAS</p>	<p>JUEVES 14 DE MAYO JORNADA GASTRONÓMICA ASIÁTICA</p>		<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> 
<p>04</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera y atún</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>05</p> <p>Sopa fría de tomate</p> <p>Alubias pintas salteadas thai con trigo (judía, cebolla, zanahoria)</p> <p>Berenjena frita</p> <p>Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>06</p> <p>Arroz a la cazuela con magro</p> <p>Bacalao en salsa de tomate casera</p> <p>Col salteada</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>07</p> <p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Lomo con salsa estrogonoff</p> <p>Boniato asado</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>08</p> <p>Guiso de garbanzos con patatas y verduras</p> <p>Cuartos de pollo al horno</p> <p>Cous cous</p> <p>Flan de calabaza o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>
<p>11</p> <p>Salmorejo casero con picadillo de jamón serrano y huevo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>12</p> <p>Espirales a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta)</p> <p>Salmón al horno a la crema (bechamel)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Falafel frito con salsa tzatziki</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>14</p> <p>Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Salteado de brotes de soja, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>15</p> <p>Guiso de lentejas con verduras y sésamo</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Champiñones salteados con cebolla y jamón serrano</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>
<p>18</p> <p>Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate casera</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Salteado mediterráneo</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>19</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Salchicha alemana con piel crujiente mixta</p> <p>Puré de patata</p> <p>Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Patatas parisinas</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>21</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y atún al horno</p> <p>Coliflor salteada</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>22</p> <p>Arroz a la mejicana</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Nachos</p> <p>Natillas de vainilla o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>
<p>25</p> <p>Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)</p> <p>Albóndigas de ternera a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>26</p> <p>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas</p> <p>Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>27</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Blanqueta de pavo salteada al ajillo</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>28</p> <p>Patatas estofadas a la marinera</p> <p>Revuelto de champiñones y cebolla</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>29</p> <p>Sopa minestrone con caldo casero</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Chips de verduras fritos (berenjena, patata, calabacín)</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</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...	Para cenar puede ser...
 	 
Verdura	Pasta/Arroz
 	 
Pasta/Arroz	Verdura
 	 
Legumbres	Verdura
	 
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 	  
Huevo	carne
 	 
Pescado	Huevo
 	 
Legumbres	Verdura
 	 
carne	Huevo
	 
	Pescado
 	 
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú BASAL INFANTIL

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
BASAL INFANTIL	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria)	1														
			Segundo	Merluza con infusión de ajo y perejil				4											
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate)															
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada																14
		Segundo	Goulash de ternera guisado (tomate, pimiento)																14
		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 (garbanzos, pollo, patata, judía)			2							9			12			14
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3												14
		Guarnición	Tomate fresco asado / horno																
	Viernes	Primero	Sopa minestrone con caldo casero	1									9		11	12			14
		Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3							9						14
		Guarnición	Verduras a la provenzal salteadas (calabacín, zanahoria)																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate casera	1			4					9		11				
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3					9						
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes	Primero	Sopa fría de tomate	1															
		Segundo	Alubias pintas salteadas thai con trigo (judía)	1	2	3							9	10	11	12			14
		Guarnición	Berenjena frita	1															
Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro																	
	Segundo	Bacalao en salsa de tomate casera					4	5	6										
	Guarnición	Col salteada																14	
Jueves	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																14	
	Segundo	Lomo con salsa estrogonoff																14	
	Guarnición	Boniato asado																14	
Viernes	Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																14	
	Segundo	Cuartos de pollo al horno																	
	Guarnición	Cous cous	1									9		11					
Semana 3	Lunes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de jamón serrano	1		3												14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
		Guarnición	Puré de patata										9		11				14
Martes	Primero	Espirales a la boloñesa (salsa tomate, carne)	1	2	3							9		11				14	
	Segundo	Salmón al horno a la crema (bechamel)	1	2		4						9	10	11	12				
	Guarnición	Brócoli al vapor																	
Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)																14	
	Segundo	Falafel frito con salsa tzatziki	1	2	3	4	5	6				9	10	11				14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Jueves	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)																	
	Segundo	Pollo tikka masala	1	2	3								10	11	12				
	Guarnición	Salteado de brotes de soja, calabacín y pimiento										9							
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras y sésamo	1										10					14	
	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3												14	
	Guarnición	Champiñones salteados con cebolla y jamón																	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con verduras en salsa	1								9		11					
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																
		Guarnición	Salteado mediterráneo																
Martes	Primero	Guisantes salteados con cebolla																	
	Segundo	Salchicha alemana con piel crujiente mixta	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Puré de patata			2							9						14	
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
	Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1				4						10	11				14	
	Guarnición	Patatas parisinas																	
Jueves	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos														12		14	
	Segundo	Tortilla de patata y atún al horno				3	4	5	6										
	Guarnición	Coliflor salteada																	
Viernes	Primero	Arroz a la mejicana																	
	Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2	3							8	9	10					
	Guarnición	Nachos																	
Semana 5	Lunes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)															14	
		Segundo	Albóndigas de ternera a la española (cebolla)	1	2	3						9						14	
		Guarnición	Patata al vapor																14
Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, marisco	1	2	3	4	5	6				9						14	
	Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento																	
	Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	
Miércoles	Primero	Crema de lentejas y manzana	1																
	Segundo	Blanqueta de pavo salteada al ajillo																	
	Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																	
Jueves	Primero	Patatas estofadas a la marinera					4	5	6									14	
	Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla				3													
	Guarnición	Zanahoria salteada																	
Viernes	Primero	Sopa minestrone con caldo casero	1									9		11	12			14	
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												
	Guarnición	Chips de verduras fritos (berenjena, patata, zanahoria)	1																