

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</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>JUEVES 14 DE MAYO JORNADA GASTRONÓMICA ASIÁTICA</p>		<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> 
04	05	06	07	08
<p>Macarrones integrales a la carbonara</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Salteado campestre</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>Sopa fría de tomate</p> <p>Alubias pintas salteadas thai con trigo (judía, cebolla, zanahoria)</p> <p>Berenjena en fritura</p> <p>Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral, semillado)</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>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Lomo al horno con salsa estrogonoff</p> <p>Boniato asado</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>Garbanzos al estilo hindú</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>
11	12	13	14	15
<p>Salmorejo casero con picadillo de jamón serrano y huevo</p> <p>Chuleta de sajonia a la plancha</p> <p>Puré de patata casero</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>Espirales boloñesa</p> <p>Salmón a la crema</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>Crema de calabacín</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>Arroz integral frito al estilo asiático</p> <p>Pollo tikka masala</p> <p>Salteado de brotes de soja, calabacín y pimiento</p> <p>Kheer o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras y sésamo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Champiñones salteados con cebolla y jamón serrano</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>
18	19	20	21	22
<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>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Salchicha bratwurst</p> <p>Puré de patata casero</p> <p>Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>Kaisershmarrrn con compota de manzana</p> <p>Fish and chips casero (merluza rebozada)</p> <p>Patatas gajo</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</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>Arroz a la mejicana</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Nachos con guacamole</p> <p>Natillas de vainilla o fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>
25	26	27	28	29
<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>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas</p> <p>Pizza casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral, semillado)</p>	<p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Blanqueta de pavo al ajillo</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)</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>Sopa minestrone con caldo casero</p> <p>Merluza garam massala</p> <p>Chips de verduras</p> <p>Kolak de banana o 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHAYAZA	APRO	ALTRAMUICES	SULFITOS				
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, za	1																	
			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 (tomate, pimient																			
		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 asado																			
	Viernes	Primero	0																			
		Segundo	0																			
		Guarnición	0																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara	1	2	3							9		11						
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								9							
			Guarnición	Salteado campestre																		
		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 en fritura																		
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 verduras y hortalizas																			
		Segundo	Lomo al horno con salsa estrogonoff																			
		Guarnición	Boniato asado																			
Viernes		Primero	Garbanzos al estilo hindú	1	2	3	4							9								
		Segundo	Cuartos de pollo al horno																			
		Guarnición	Cous cous	1										9		11						
Semana 3	Lunes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de jamón ser	1		3																
		Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha																			
		Guarnición	Puré de patata casero		2									9							14	
	Martes	Primero	Espirales boloñesa																			
		Segundo	Salmón a la crema																			
		Guarnición	Brócoli al vapor																			
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																			
		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 frito al estilo asiático	1	2	3								9		11	12				14	
		Segundo	Pollo tikka masala	1	2	3									10	11	12					
		Guarnición	Salteado de brotes de soja, calabacín y pimic											9								
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras y sésamo	1											10						14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																			
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla y jamór																			
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 bratwurst	1	2	3								9							14	
		Guarnición	Puré de patata casero		2									9							14	
	Miércoles	Primero	Kaisershmarrn con compota de manzana	1	2	3																
		Segundo	Fish and chips casero (merluza rebozada)	1	2	3	4	5	6					9		11					14	
		Guarnición	Patatas gajo																			
	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 texturizada	1										8	9	10						
		Guarnición	Nachos con guacamole																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe																			
		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, n	1	2	3	4	5	6					9							14	
		Segundo	Pizza casera de boloñesa de lentejas	1	2	3								9							14	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																			
	Miércoles	Primero	Crema de lentejas y manzana	1																		
		Segundo	Blanqueta de pavo 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	Merluza garam massala																			
		Guarnición	Chips de verduras																			

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