

## Menú BASAL INFANTIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</b> La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada	<b>TODOS LOS DÍAS ADEMÁS DE LOS PLATOS INDICADOS, TAMBIÉN HAY DISPONIBLES CRUDITÉS DE VERDURAS Y ENSALADAS</b>			
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
Arroz con pollo al curry  Crema de verduras (zanahoria, guisante, coliflor, judía y coles)  Menestra de verduras salteadas  Fruta fresca y panes variados (blanco, integral y semillado)	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, jamón york y queso)  Caballa en salsa de tomate  Judías verdes salteadas al ajillo  Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral y semillado)	Guiso de alubias blancas con patatas y verduras  Tortilla de patatas y cebolla  Cebolla caramelizada  Fruta fresca y panes variados (blanco, integral y semillado)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabacín, calabaza, zanahoria)  Muslos de pollo al horno  Arroz salteado  Fruta fresca y panes variados (blanco, integral y semillado)	Salmorejo casero con picadillo de huevo  Hamburguesa mixta completa  Patatas gajo fritas Fruta fresca o brownie de chocolate y panes variados (blanco, integral y semillado)
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Guiso de lentejas con zanahoria (tomate, cebolla, pimiento)  Merluza al horno con infusión de ajo y perejil  Pisto de verduras hortelano  Fruta fresca y panes variados (blanco, integral y semillado)	Gazpacho casero con picatostes (tomate, pimiento rojo, pepino, pan)  Goulash de ternera guisado (tomate, pimiento, zanahoria)  Patata al vapor  Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral y semillado)	Pasta integral con salsa de tomate casera  Croquetas artesanas de jamón serrano  Zanahoria dado salteada  Fruta fresca y panes variados (blanco, integral y semillado)	<b>FESTIVO LOCAL</b> 	Espaguetis yakissoba  Revuelto de huevo y champiñones  Calabacín salteado Helado vasito y panes variados (blanco, integral y semillado)
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Sopa caliente de tomate  Lomo con salsa estrogonoff (champiñón, alcaparra)  Zanahoria salteada  Fruta fresca y panes variados (blanco, integral y semillado)	Arroz salteado con verduritas  Lasaña de boloñesa de lentejas y carne  Berenjena frita  Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral y semillado)	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria  Bacalao en salsa de tomate casera  Patata panadera al horno  Fruta fresca y panes variados (blanco, integral y semillado)	Pasta integral con salsa alfredo  Pizza prosciutto (salsa de tomate casera, jamón york, mozzarella, orégano)  Panna cota y panes variados (blanco, integral y semillado)	Guiso de garbanzos con patatas y verduras  Tortilla de calabacín Salteado campestre (judía, berenjena, zanahoria) Fruta fresca y panes variados (blanco, integral y semillado)
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	
Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)  Escalope de cerdo empanado casero  Zanahoria dado salteada  Fruta fresca y panes variados (blanco, integral y semillado)	Espirales a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta)  Salmón al horno a la crema (bechamel)  Brócoli al vapor  Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral y semillado)	Salmorejo casero con picadillo de jamón serrano y huevo  Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha  Arroz salteado con cebolla y guisantes  Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de lentejas con cous cous  Tortilla de patatas y cebolla  Pimientos verdes fritos Fruta fresca y panes variados (blanco, integral y 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...		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
Pescado	>	Huevo  carne
Legumbres	>	Verdura  Huevo
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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
BASAL INFANTIL	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe														1,4		
			Segundo	Albóndigas de ternera a la española (albónd	1	2	3							9						1,4
			Guarnición	Patata al vapor																1,4
		Martes	Primero	Paella mixta (magro, mejillones, calamar)						5										1,4
			Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimienta																1,4
			Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																1,4
		Miércoles	Primero	Crema de lentejas y manzana		1														1,4
			Segundo	Blanqueta de pavo salteada al ajillo																1,4
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																1,4
	Jueves	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					4	5	6									1,4	
		Segundo	-																1,4	
		Guarnición	Zanahoria salteada																1,4	
	Viernes	Primero	Sopa minestrone con caldo casero		1									9	11	12			1,4	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4											1,4	
		Guarnición	Chips de verduras fritos (berenjena, patata, )		1														1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con pollo al curry												11			1,4	
			Segundo	Crema de verduras (zanahoria, guisante, col)																1,4
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas																1,4
		Martes	Primero	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria)		1	2	3							9		11			1,4
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											1,4
			Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																1,4
Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verduras																1,4	
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3												1,4	
		Guarnición	Cebolla caramelizada																1,4	
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																1,4		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																1,4		
	Guarnición	Arroz salteado																1,4		
Viernes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo		1	2	3							9					1,4		
	Segundo	Hamburguesa mixta completa		1	2	3							9	10				1,4		
	Guarnición	Patatas gajo fritas																1,4		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (tomate, cebolla)		1													1,4		
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4											1,4	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																1,4	
	Martes	Primero	Gazpacho casero con picatostes (tomate, pimiento)		1														1,4	
		Segundo	Goulash de ternera guisado (tomate, pimiento)																1,4	
		Guarnición	Patata al vapor																1,4	
	Miércoles	Primero	Pasta integral con salsa de tomate casera		1									9		11			1,4	
		Segundo	Croquetas artesanas de jamón serrano		1	2	3	4	5	6				9					1,4	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																1,4	
Jueves	Primero	Kartoffelsalat (patata, huevo, cebolla, maionés)				3							9		11			1,4		
	Segundo	Garbanzos salteados con cous cous, pollo y verduras		1									9		11			1,4		
	Guarnición	Tomate fresco asado / horno																1,4		
Viernes	Primero	Espaguetis yakissoba		1	2	3							9		11	12		1,4		
	Segundo	Revuelto de huevo y champiñones				3												1,4		
	Guarnición	Calabacín salteado																1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa caliente de tomate		1	2	3									12		1,4		
		Segundo	Lomo con salsa estrogonoff (champiñón, alcornoque)																1,4	
		Guarnición	Zanahoria salteada																1,4	
	Martes	Primero	Arroz salteado con verduritas																1,4	
		Segundo	Lasaña de boloñesa de lentejas y carne		1	2	3							9					1,4	
		Guarnición	Berenjena frita		1														1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																1,4	
		Segundo	Bacalao en salsa de tomate casera					4											1,4	
		Guarnición	Patata panadera al horno																1,4	
Jueves	Primero	Pasta integral con salsa alfredo		1	2	3							9		11			1,4		
	Segundo	Pizza prosciutto (salsa de tomate casera, jamón)		1	2	3	4	5	6				9					1,4		
	Guarnición	-																1,4		
Viernes	Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																1,4		
	Segundo	Tortilla de calabacín				3												1,4		
	Guarnición	Salteado campestre (judía, berenjena, zanahoria)				3												1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)															1,4		
		Segundo	Escalope de cerdo empanado casero		1		3												1,4	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																1,4	
	Martes	Primero	Espirales a la boloñesa (salsa tomate, carne)		1	2	3							9		11			1,4	
		Segundo	Salmón al horno a la crema (bechamel)		1	2		4						9	10	11	12		1,4	
		Guarnición	Brócoli al vapor																1,4	
	Miércoles	Primero	Salmorejo casero con picadillo de jamón serrano		1		3												1,4	
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha																1,4	
		Guarnición	Arroz salteado con cebolla y guisantes																1,4	
Jueves	Primero	Ensalada de lentejas con cous cous		1									9		11			1,4		
	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3												1,4		
	Guarnición	Pimientos verdes fritos																1,4		
Viernes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)																1,4		
	Segundo	-																1,4		
	Guarnición	-																1,4		