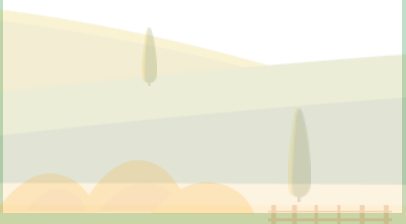


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
TODOS LOS DÍAS ADEMÁS DE LOS PLATOS INDICADOS, TAMBIÉN HAY DISPONIBLES CRUDITÉS DE VERDURAS Y ENSALADAS 	01 Sopa de tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan integral	02 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Arroz salteado con cebolla y guisantes Fruta fresca y panes variados	03 Macarrones integrales a la boloñesa Tortilla de patata y cebolla Asadillo de pimientos verdes Fruta fresca y pan integral	04 Arroz salteado con verduritas Ternera guisada a la jardinera Patatas dado al horno Macedonia de frutas y panes variados
07 Salmorejo casero con picadillo de huevo Lomo con salsa estrogonoff (champiñón, alcaparra) Arroz salteado con ajo Fruta fresca y panes variados	08 Guiso de garbanzos con verduras Fish and chips Patatas steakhouse Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan integral	09 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Coliflor salteada Fruta fresca y panes variados	10 Espaguetis integrales con salsa de tomate y atún Revuelto de huevo y bacon Salteado mediterráneo (calabacín, judía, zanahoria, champiñón) Fruta fresca y pan integral	11 Arroz salteado con verduritas Fajitas con boloñesa de soja texturizada Nachos con guacamole Natillas de vainilla caseras o fruta fresca de temporada y panes variados
14 Gazpacho casero con picatostes (tomate, pimiento rojo, pepino, pan) Salchichas frankfurt horno/plancha Puré de patata Fruta fresca y panes variados	15 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Tortilla de patata y cebolla Pisto de verduras hortelano Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan integral	16 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Gallo san pedro al horno) Zanahoria dado salteada Fruta fresca y panes variados	17 Menestra de verduras salteadas Pollo al curry Cous cous Fruta fresca y pan integral	18 Ensalada alemana de patata con lacón Filete de merluza a la plancha / al horno Chips de verduras fritos (berenjena, calabacín) Bizcocho casero de plátano y panes variados
21 Crema de lentejas Lasaña de boloñesa vegetal gratinada con queso Menestra de verduras salteada con jamón serrano Fruta fresca y panes variados	22 Wok de arroz, pollo y verduritas Revuelto de huevo y jamón york Patata horneadas con mantequilla Yogur natural con topping de fruta (manzana,pera,platano) y pan integral	23 Alubias blancas guisadas con chorizo Caballa en salsa de tomate Berenjena frita Fruta fresca y panes variados	24 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Chili con carne Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan integral	25 Sopa de tomate Pizza de jamón york y queso Verduras a la provenzal Vasito helado sabores o fruta fresca de temporada y panes variados
28 Macarrones integrales con bechamel ligera Magro de cerdo en salsa con verduritas Fruta fresca y panes variados	29 Lentejas guisadas con chorizo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Yogur natural con topping de fruta (manzana,pera,platano) y pan integral	30 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Escalope de pollo empanado casero Aliño de zanahorias Fruta fresca y panes variados	  FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (VERANO) manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.	

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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

Huevo

Verdura

Huevo



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	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Abadejo con rebozado de pepinillo y cebolla	1		3	4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Martes	Primero	Sopa de tomate	1	2	3									12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, c														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plan														
			Guarnición	Arroz salteado con cebolla y guisantes														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Asadillo de pimientos verdes														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con verduritas														
			Segundo	Ternera guisada a la jardinera														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1		3						9					14
			Segundo	Lomo con salsa estrogonoff (champiñón, alc														14
			Guarnición	Arroz salteado con ajo														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras									9		11			14
			Segundo	Fish and chips	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Patatas steakhouse														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plan														
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y i	1			4					9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon			3						9					
			Guarnición	Salteado mediterráneo (calabacín, judía, zan														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con verduritas														
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1							8	9	10				
			Guarnición	Nachos con guacamole														
	Semana 3	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes (tomate, pi	1													14
			Segundo	Salchichas frankfurt horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, juc		2							9			12		14
			Segundo	Gallo san pedro al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas											11			
			Segundo	Pollo al curry														
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Viernes	Primero	Ensalada alemana de patata con lacón	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Chips de verduras fritos (berenjena,calabací	1													
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de lentejas	1													14
			Segundo	Lasaña de boloñesa vegetal gratinada con q	1	2	3					8	9	10	11	12		
			Guarnición	Menestra de verduras salteada con jamón se														
		Martes	Primero	Wok de arroz, pollo y verduritas	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata horneadas con mantequilla		2												14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Berenjena frita	1													
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, c														14
			Segundo	Chili con carne	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														
		Viernes	Primero	Sopa de tomate	1	2	3									12		
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Verduras a la provenzal														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con bechamel ligera	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduritas														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce														
			Segundo	Escalope de pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Aliño de zanahorias														14
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, juc		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco asado / horno														
		Viernes	Primero	Sopa minestrone (fideos, coliflor, zanahoria,	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	0														
			Guarnición	0														