

Menú Enfermedad renal (baja en proteína)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con calabacín	Zanahorias salteadas	Macarrones en blanco salteados
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal
11	12	13	14	15
Arroz hervido	Calabacín salteado con cebolla	Crema de zanahoria	Judías verdes con patatas al vapor	Coditos en blanco
Cinta de lomo a la plancha	Revuelto de huevo salteado	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal
18	19	20	21	22
Crema de coliflor	Patata con calabacín	Coditos en blanco	Arroz con zanahoria	Calabacín salteado con zanahoria
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Ensalada de lechuga	Lechuga y pepino	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz con calabacín	Coliflor en salsa paprika	Coditos en blanco	Crema de calabacín
Revuelto de huevo salteado	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	Lechuga y pepino
Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal
01	02	03	04	05



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Enfermedad renal (baja en pro					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	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Enfermedad renal	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Martes	Primero	Crema de calabaza															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Miércoles	Primero	Arroz con calabacín															
		Segundo	Abadejo al horno					4										
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Zanahorias salteadas															
		Segundo	Tortilla francesa				5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Viernes	Primero	Macarrones en blanco salteados		1									9		11		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	-															14
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz hervido															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla															
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5											
		Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Jueves	Primero	Judías verdes con patatas al vapor															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Viernes	Primero	Coditos en blanco		1									9		11		
		Segundo	Escalope de pollo al horno															
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de coliflor															
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Martes	Primero	Patata con calabacín															
		Segundo	Tortilla francesa				5											
		Guarnición	Lechuga y pepino															14
	Miércoles	Primero	Coditos en blanco		1									9		11		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Viernes	Primero	Calabacín salteado con zanahoria															
		Segundo	Magro horno/plancha															
		Guarnición	Patatas cocidas															14
Semana 4	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor															
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Martes	Primero	Arroz con calabacín															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	Zanahoria salteada															14
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Jueves	Primero	Coditos en blanco		1									9		11		
		Segundo	Escalope de pollo al horno															
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín															
		Segundo	Tortilla francesa				5											
		Guarnición	Lechuga y pepino															14
Semana 5	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Revuelto de huevo salteado	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Revuelto de huevo salteado	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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 Hipocalórica, baja en colesterol					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	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Hipocalórica, baja	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate)																
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11				
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																14
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11				
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate)																
			Guarnición	-																
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes		Primero	Garbanzos estofados																
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9			11	12			
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Arroz con verduras (menestra)																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes		Primero	Lentejas a la hortelana	1															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11				
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate)																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Salmón a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 5	Lunes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Revuelto de huevo salteado	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Revuelto de huevo salteado	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Obesidad exógena

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	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Obesidad exógena	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
			Segundo	Magro horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes		Primero	Crema de calabaza																		
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																		
			Guarnición	Ensalada de tomate																		14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																		
			Segundo	Abadejo al horno				4														
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate)																		
			Segundo	Tortilla francesa			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11					14	
			Segundo	Crema de garbanzos																		
			Guarnición	-																		
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1																	
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Repollo al ajoarriero																		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																		14
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																		
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas																		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4														
			Guarnición	Ensalada de tomate																		14
	Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11						
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate)																		
			Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza																		
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de tomate																		14
	Martes		Primero	Garbanzos estofados																		
			Segundo	Tortilla francesa			5															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																		14
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9			11	12					
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	Arroz con verduras (menestra)																		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas																		
			Segundo	Magro horno/plancha																		
			Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes		Primero	Lentejas a la hortelana	1																	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5															
			Guarnición	Ensalada de tomate																		14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika																		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11						
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate)																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																		
			Segundo	Salmón a la plancha				4														
			Guarnición	Lechuga y tomate																		14
Semana 5	Lunes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Tortilla francesa	Revuelto de huevo salteado	Guisantes salteados con cebolla	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Revuelto de queso salteado	Guisantes salteados con cebolla	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	-	-	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria)	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Revuelto de huevo salteado	Garbanzos estofados	Tortilla francesa	Revuelto de huevo salteado	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	-	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Revuelto de huevo salteado	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Tortilla francesa
Ensalada de tomate	-	-	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana (con huevo)					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	SESAMO	HOJINZA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS								
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																						
			Segundo	Tortilla francesa			5																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14						
	Martes		Primero	Crema de calabaza																						
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5																			
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14					
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																						
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla																						
			Guarnición	-																						
	Jueves		Primero	Alubias pintas estofadas																						
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14				
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	5							9			11									
			Segundo	Crema de garbanzos																						
			Guarnición	-																						
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																						
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1																					
			Guarnición	-																						
	Martes		Primero	Repollo al ajoarriero																						
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5																			
			Guarnición	-																						
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																						
			Segundo	Revuelto de queso salteado		2	5							9												
			Guarnición	-																						
	Jueves		Primero	Patatas guisadas																						
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla																						
			Guarnición	Ensalada de tomate																						
	Viernes		Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	5											12								
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																						
			Guarnición	-																						
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza																						
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5																			
			Guarnición	Ensalada de tomate																						
	Martes		Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, to																						
			Segundo	Garbanzos estofados						4																
			Guarnición	-																						
	Miércoles		Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1									9			11	12								
			Segundo	Tortilla francesa			5																			
			Guarnición	-																						
	Jueves		Primero	Arroz con verduras (menestra)																						
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga																						
	Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas																						
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10										
			Guarnición	-																						
Semana 4	Lunes		Primero	Lentejas a la hortelana	1																					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5																			
			Guarnición	Ensalada de tomate																						
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																						
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																						
			Guarnición	-																						
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika																						
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5																			
			Guarnición	-																						
	Jueves		Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	5											12								
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																						
			Guarnición	-																						
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																						
			Segundo	Tortilla francesa			5																			
			Guarnición	Lechuga y tomate																						
Semana 5	Lunes		Primero	-																						
			Segundo	-																						
			Guarnición	-																						
	Martes		Primero	-																						
			Segundo	-																						
			Guarnición	-																						
	Miércoles		Primero	-																						
			Segundo	-																						
			Guarnición	-																						
	Jueves		Primero	-																						
			Segundo	-																						
			Guarnición	-																						
	Viernes		Primero	-																						
			Segundo	-																						
			Guarnición	-																						

Menú Purés 6-7 meses

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	05 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	06 Puré de arroz con verduras y abadejo - - Triturado de frutas y	07 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	08 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
11 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo - - Triturado de frutas y	12 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	13 Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	14 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	15 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
18 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	19 Puré de pescado blanco con verduras - - Triturado de frutas y	20 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	21 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	22 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
25 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	26 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	27 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	28 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	29 Puré de pescado blanco con verduras - - Triturado de frutas y
01	02	03	04	05



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 Purés 6-7 meses

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	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Purés 6-7 meses	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín															14			
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4													14	
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín				4														
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
Semana 2	Lunes		Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo																14		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín				4														
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																14		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4														
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza				4													14	
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																	14	
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza				4													14	
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																	14	
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4														
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		

Menú Purés 8-12 meses

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	05 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	06 Puré de arroz con verduras y abadejo - - Triturado de frutas y	07 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	08 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
11 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz - - Triturado de frutas y	12 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	13 Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	14 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	15 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - - Triturado de frutas y
18 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	19 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	20 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	21 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	22 Puré de alubias con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
25 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	26 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y arroz - - Triturado de frutas y	27 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	28 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - - Triturado de frutas y	29 Puré de salmón con verduras - - Triturado de frutas y
01	02	03	04	05



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 Purés 8-12 meses

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Purés 8-12 meses	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín															14			
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Miércoles		Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4												14	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Jueves		Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			5													14	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Viernes		Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes		Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y i	1															14	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
			Martes		Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			5													
					Segundo	-																
					Guarnición	-																
		Miércoles		Primero	Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Jueves		Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab				4													
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Viernes		Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes		Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín			5														
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Miércoles		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Jueves		Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4													
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Viernes		Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes		Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1		5													14		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes		Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y a																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Miércoles		Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Jueves		Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Viernes		Primero	Puré de salmón con verduras				4													
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes		Primero	-																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Miércoles		Primero	-																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Jueves		Primero	-																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	
		Viernes		Primero	-																	
				Segundo	-																	
				Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Yogur y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Revuelto de queso salteado Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Abadejo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Bacalao al horno - Yogur y pan	Arroz con verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Salmón a la marinera Lechuga y tomate Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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 Sin carne

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	SESAMO	HOJINZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS						
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																				
			Segundo	Tortilla francesa			5																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14				
		Martes	Primero	Crema de calabaza																				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4															
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate																	14				
		Primero	Arroz con salsa de tomate																					
	Jueves	Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4																
		Guarnición	-																					
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias pintas estofadas																				
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																5				
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14			
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	5							9			11				14			
			Segundo	Crema de garbanzos																				
	Sin carne	Semana 2	Lunes	Segundo	Arroz integral salteado con champiñones																			
Segundo				Lentejas a la hortelana	1																			
Guarnición				-																				
Martes			Primero	Repollo al ajoarriero																				
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																	5			
Miércoles		Guarnición	Lechuga y zanahoria																		14			
		Primero	Crema de zanahoria																					
Jueves		Segundo	Revuelto de queso salteado		2	5							9											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14			
Semana 3		Lunes	Primero	Patatas guisadas																				
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes																	4			
			Guarnición	Ensalada de tomate																		14		
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	5															12		
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																				
Sin carne		Semana 3	Lunes	Guarnición	-																			
	Primero			Crema de calabaza																				
	Segundo			Abadejo al horno																		4		
	Martes		Guarnición	Ensalada de tomate																			14	
			Primero	Garbanzos estofados																				
	Miércoles	Segundo	Tortilla francesa																			5		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																			14		
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1									9			11	12					14		
		Segundo	Bacalao al horno																			4		
	Semana 4	Lunes	Guarnición	-																				
			Primero	Arroz con verduras (menestra)																				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha																			4	
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga																				14
			Primero	Alubias blancas estofadas																				
	Sin carne	Semana 4	Lunes	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10									
Guarnición				-																				
Primero				Lentejas a la hortelana	1																			
Martes			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																			5	
			Guarnición	Ensalada de tomate																				14
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																					
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																					
Jueves		Guarnición	-																					
		Primero	Coliflor en salsa paprika																					
Semana 5		Lunes	Segundo	Revuelto de huevo salteado																			5	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																				14
			Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	5																	12
		Viernes	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																				
			Guarnición	-																				
Sin carne		Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín																			
	Segundo			Salmón a la marinera																			4	
	Guarnición			Lechuga y tomate																				14
	Martes		Primero	-																				
			Segundo	-																				
	Miércoles	Guarnición	-																					
		Primero	-																					
	Jueves	Segundo	-																					
		Guarnición	-																					
	Viernes	Primero	-																					
		Segundo	-																					
	Viernes	Guarnición	-																					

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Cordón bleu de pavo frito	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Abadejo al horno	Tortilla francesa	Pollo asado con salsa barbacoa	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Revuelto de huevo salteado	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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
🥒	➤
Legumbres	🥚
	Huevo
🍖	➤
carne	🍆
	Verdura
	🥚
	Huevo
	🐟
	Pescado
🍏	➤
Fruta	🥛
	lácteo


Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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	SESAMO	HOJISZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
	Miércoles	Primero	Ensalada de tomate																14	
		Segundo	Arroz con salsa de tomate																	
	Jueves	Primero	Abadejo en salsa de puerros					4												
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias pintas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	5							9			11			14
			Segundo	Crema de garbanzos																
	Lunes	Primero	-																	
Segundo		Arroz integral salteado con champiñones		1																
Martes	Primero	Lentejas a la hortelana		1																
	Guarnición	-																		
Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5															
Miércoles	Primero	Lechuga y zanahoria																14		
	Segundo	Crema de zanahoria																		
Jueves	Primero	Cordón bleu de pavo frito		1	2	5	4	5	6			9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Patatas guisadas																		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4														
Viernes	Primero	Ensalada de tomate																14		
	Segundo	Sopa de ave con fideos		1												12				
Viernes	Primero	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Sin cerdo	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate															14	
		Martes	Primero	Garbanzos estofados																
			Segundo	Tortilla francesa			5													
	Miércoles	Primero	Lechuga y zanahoria																14	
		Segundo	Sopa de ave con fideos integrales		1								9			11	12			
	Jueves	Primero	Pollo asado con salsa barbacoa		1	2	5						9			11	12		14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (menestra)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
	Viernes	Primero	Ensalada de lechuga																14	
		Segundo	Alubias blancas estofadas																	
	Viernes	Primero	Boloñesa vegetal con patatas		1								8	9	10					
		Guarnición	-																	
Sin cerdo	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana		1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	Coliflor en salsa paprika																	
	Jueves	Primero	Reuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos		1												12			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	Crema de calabacín																	
	Viernes	Primero	Salmón a la marinera					4												
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Sin cerdo	Semana 5	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Viernes	Primero	-		</																

Menú Sin frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta al horno	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Cordón bleu de pavo frito	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Salchichas al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo asado con salsa barbacoa	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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 Sin frutos secos

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	5						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno				5													
	Guarnición		Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	5							9		11				14	
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
Guarnición			Lechuga y zanahoria																14	
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Cordón bleu de pavo frito	1	2	5	4	5	6			9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves		Primero	Patatas guisadas																	
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4														
	Guarnición	Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11						
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Salchichas al horno/plancha	1	2	5					9							14		
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12					
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5						9		11	12				14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																	
Segundo		Filete de merluza a la plancha				4														
Guarnición		Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Magro con salsa de tomate																		
	Guarnición	Patatas cocidas																		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11					
Segundo		Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Salmón a la marinera				4														
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Brócoli en salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo horno/plancha	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Yogur y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Yogur y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con arroz	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Abadejo al horno	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Yogur y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Yogur y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo
01	02	03	04	05



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni huevo

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	SESAMO	MOHINZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten ni huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Brócoli en salsa de tomate																	
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Jueves		Primero	Patatas guisadas																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
Viernes		Primero	Sopa de ave con arroz														12			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12			
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas cocidas																	
Semana 4	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Salmón a la marinera					4												
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
01	02	03	04	05



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



Verdura



carne



Huevo



Pescado



carne



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa

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	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten ni lacto: Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9					
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9		12			
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas cocidas																
Semana 4	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón a la marinera					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos estofados con patata y pollo
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
01	02	03	04	05



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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

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

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 Sin gluten ni PLV

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin gluten ni PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4													
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9							
		Segundo	Crema de garbanzos																		
	Sin gluten ni PLV	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
				Guarnición	Zanahoria salteada																
			Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
				Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Jueves	Primero	Patatas guisadas																	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
Viernes		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9				12				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																		
Sin gluten ni PLV		Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
				Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
				Guarnición	Ensalada de tomate																14
			Martes	Primero	Garbanzos estofados																
				Segundo	Tortilla francesa				5												
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9				12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
		Segundo	Magro con salsa de tomate																		
	Sin gluten ni PLV	Semana 4	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor																
				Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																
				Guarnición	Ensalada de tomate																14
			Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
				Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9				12			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	
Viernes		Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Salmón a la marinera					4													
Sin gluten ni PLV		Semana 5	Lunes	Primero	-																
				Segundo	-																
				Guarnición	-																
			Martes	Primero	-																
				Segundo	-																
		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
		Jueves	Primero	-																	
			Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
	Viernes	Primero	-																		
Segundo		-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Yogur y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Repollo al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Patatas guisadas Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo asados - Yogur y pan sin gluten	Arroz con verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Salmón a la marinera Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten
01	02	03	04	05



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 Sin gluten

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	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno				5													
	Guarnición		Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
Guarnición			Lechuga y zanahoria																14	
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves		Primero	Patatas guisadas																	
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4													
	Guarnición	Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9								
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12				
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																	
Segundo		Filete de merluza a la plancha					4													
Guarnición		Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Magro con salsa de tomate																		
	Guarnición	Patatas cocidas																		
Semana 4	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
Segundo		Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Salmón a la marinera					4													
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo horno/plancha	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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 Sin huevo (pasta sin trazas de

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4													
	Semana 2	Lunes	Guarnición	-																	
			Primero	Alubias pintas estofadas																	
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
			Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
	Sin huevo (pasta s	Semana 2	Lunes	Segundo	Crema de garbanzos																
				Guarnición	-																
				Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
Martes			Segundo	Lentejas a la hortelana	1																
			Guarnición	-																	
Semana 3		Lunes	Primero	Repollo al ajoarriero																	
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
Semana 4		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga															14		
			Primero	Patatas guisadas																	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Viernes	Guarnición	Ensalada de tomate																14	
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				
Sin huevo (pasta s	Semana 3	Lunes	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
			Guarnición	-																	
			Primero	Crema de calabaza																	
		Martes	Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Garbanzos estofados																	
			Segundo	Abadejo al horno					4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
	Semana 5	Lunes	Guarnición	-																	
			Primero	Arroz con verduras (menestra)																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
			Primero	Alubias blancas estofadas																	
Sin huevo (pasta s	Semana 4	Lunes	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
			Guarnición	-																	
			Primero	Lentejas a la hortelana	1																
		Martes	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Sin huevo (pasta s	Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
				Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
				Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
			Viernes	Guarnición	-																
				Primero	Crema de calabacín																
Semana 5		Lunes	Segundo	Salmón a la marinera					4												
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
			Primero	-																	
		Martes	Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Semana 5		Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	-																	
			Segundo	-																	
Semana 5	Viernes	Guarnición	-																		
		Primero	-																		
		Segundo	-																		
	Viernes	Guarnición	-																		
		Primero	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas																		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4													
	Guarnición	Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11					
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12			
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10						
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11					
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Salmón a la marinera					4													
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Calabacín salteado	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Brócoli en salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Pisto de verduras con patata salteado	Sopa de ave con arroz	Arroz con zanahoria	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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 Sin legumbres ni leguminosas

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin legumbres ni l	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes		Primero	Brócoli en salsa de tomate																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	-																
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes		Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes		Primero	Sopa de ave con arroz													12			
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes		Primero	Pisto de verduras con patata salteado																
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz													12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Arroz con zanahoria																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes		Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes		Primero	Patata y zanahoria al vapor																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves		Primero	Sopa de ave con arroz													12			
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Salmón a la marinera				4												
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 5	Lunes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

Menú Sin marisco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta al horno	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Salchichas al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo asado con salsa barbacoa	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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
🥦	➤	🥚
Legumbres		Huevo
🍖	➤	🍆
carne		Verdura
		🥚
		Huevo
		🐟
		Pescado
🍏	➤	🥛
Fruta		lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

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	PECES	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HORTIZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	5							9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	5							9		11				14	
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas																		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4													
	Guarnición	Ensalada de tomate																14		
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11						
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza	1	2	5						9						14		
		Segundo	Salchichas al horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9		11	12				
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5							9		11	12			14	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10						
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11						
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Salmón a la marinera					4													
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta al horno	Jamonicitos de pollo asados	Magro horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Revuelto de huevo salteado	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Salchichas al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo asado con salsa barbacoa	Escalope de pollo al horno	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Escalope de pollo al horno
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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	SESAMO	HOJINZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	5						9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																	
	Segundo		Tortilla de patata y cebolla horno				5														
	Guarnición		Ensalada de lechuga																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	5							9			11				14	
		Segundo	Crema de garbanzos																		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1																
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
Guarnición			Lechuga y zanahoria																	14	
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																		
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
Jueves		Primero	Patatas guisadas																		
	Segundo	Revuelto de huevo salteado				5															
	Guarnición	Ensalada de tomate																	14		
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11						
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																			
	Guarnición	-																			
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																		
		Segundo	Salchichas al horno/plancha	1	2	5						9							14		
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																		
		Segundo	Tortilla francesa				5														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12				
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5							9			11	12			14	
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																		
Segundo		Escalope de pollo al horno																			
Guarnición		Ensalada de lechuga																	14		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																			
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10							
	Guarnición	-																			
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														
		Guarnición	Ensalada de tomate																	14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11					
Segundo		Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																			
Guarnición		-																			
Viernes	Primero	Crema de calabacín																			
	Segundo	Escalope de pollo al horno																			
	Guarnición	Lechuga y tomate																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	-																		
Segundo		-																			
Guarnición		-																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos estofados con patata y pollo
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11			14
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Sin PLV	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1														
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
Sin PLV	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9		11	12			14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10				
		Guarnición	-																
Sin PLV	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón a la marinera					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Sin PLV	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

Menú Triturado

IN SITU VALLADOLID

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
11	12	13	14	15
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
18	19	20	21	22
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de alubias con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
25	26	27	28	29
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y arroz	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de salmón con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
01	02	03	04	05



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 Triturado

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	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín														14		
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4												14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			5													14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y i	1															14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			5														
		Segundo	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín			5														
		Segundo	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1		5													14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y a																	
		Segundo	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
Semana 6	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me					4												14
		Segundo	-																	
Semana 7	Lunes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1		5														14
		Segundo	-																	
Semana 8	Lunes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	14
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de salmón con verduras					4												
		Segundo	-																	
Semana 9	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me					4												14
		Segundo	-																	
Semana 10	Lunes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1		5														14
		Segundo	-																	
Semana 11	Lunes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	14
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de salmón con verduras					4												
		Segundo	-																	
Semana 12	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me					4												14
		Segundo	-																	
Semana 13	Lunes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1		5														14
		Segundo	-																	
Semana 14	Lunes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	14
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de salmón con verduras					4												
		Segundo	-																	
Semana 15	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me					4												14
		Segundo	-																	
Semana 16	Lunes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1		5														14
		Segundo	-																	
Semana 17	Lunes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín																	14
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de salmón con verduras					4												
		Segundo	-																	
Semana 18	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me					4												14
		Segundo	-																	
Semana 19	Lunes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Calabacín salteado	Crema de calabaza con picatostes	Arroz con salsa de tomate y huevo cocido	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Arroz salteado con ajo y cebolla
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha
Calabaza asada	Tomate asado	-	Calabacín salteado	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz salteado con champiñones	Calabacín salteado con cebolla	Crema de zanahoria con picatostes	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Calabaza asada	Calabacín salteado	Tomate asado	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza con picatostes	Pisto con patata, jamón serrano y huevo cocido salteado	Sopa de ave con arroz	Arroz con zanahoria	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Calabacín salteado	Zanahoria salteada	-	Calabacín asado	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz con salsa de tomate y huevo cocido	Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín con picatostes
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón a la marinera
-	Zanahoria salteada	Calabacín asado	Zanahoria dado salteada	Pisto de verduras salteado
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
01	02	03	04	05



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 Multialérgica 2: baja en fibra, I

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	HOJALTA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Multialérgica 2: ba	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Calabaza asada															
	Martes		Primero	Crema de calabaza con picatostes	1														
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	Tomate asado															
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate y huevo cocido			3												
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Calabacín salteado															
	Viernes		Primero	Arroz salteado con ajo y cebolla															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes		Primero	Calabacín salteado con cebolla															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Calabaza asada															
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria con picatostes	1														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
			Guarnición	Calabacín salteado															
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Tomate asado															
	Viernes		Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza con picatostes	1														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Calabacín salteado															
	Martes		Primero	Pisto con patata, jamón serrano y huevo coc			3												
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Arroz con zanahoria															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Calabacín asado															
	Viernes		Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza															
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes		Primero	Patata y zanahoria al vapor															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate y huevo cocido			3												
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Miércoles		Primero	Acelgas salteadas con cebolla, ajo y piment															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Calabacín asado															
	Jueves		Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Viernes		Primero	Crema de calabacín con picatostes	1														
			Segundo	Salmón a la marinera				4											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado															
Semana 5	Lunes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Brócoli con patata
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Pisto de verduras con patata salteado	Sopa de ave con arroz	Arroz con zanahoria	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 1: sin lactosa, fri					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	HOJALTA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Multialérgica 1: sir	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes		Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Bacalao al horno				4											
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes		Primero	Brócoli con patata															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes		Primero	Repollo al ajoarriero															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves		Primero	Patatas guisadas															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Viernes		Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes		Primero	Pisto de verduras con patata salteado															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Arroz con zanahoria															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes		Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza															
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes		Primero	Patata y zanahoria al vapor															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves		Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Viernes		Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Salmón a la marinera				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate															
Semana 5	Lunes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla francesa	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



carne

Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol					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	NOSETAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Hipocalórica, baja	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate y zanahoria)																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate y zanahoria)																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate y zanahoria)																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón a la plancha					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

Menú Triturado sin lentejas ni carne

IN SITU VALLADOLID

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Puré de pescado azul con verduras	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
11	12	13	14	15
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pescado azul con verduras	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
18	19	20	21	22
Puré de abadejo con verduras	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de pescado azul con verduras	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de alubias con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
25	26	27	28	29
Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y arroz	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	Puré de salmón con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
01	02	03	04	05



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin lentejas ni carne

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	MOHAIZA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS	
Triturado sin lentej	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			5												
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y hue			5											14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			5												
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Puré de abadejo con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín			5												
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			5												
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y a															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de salmón con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de pescado azul con verduras	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
11	12	13	14	15
Puré de pescado blanco con verduras y arroz	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de pescado azul con verduras	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pescado azul con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
18	19	20	21	22
Puré de pescado azul con verduras	Puré de abadejo con verduras	Puré de pescado azul con verduras	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de pescado blanco con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
25	26	27	28	29
Puré de pescado blanco con verduras	Puré de pescado azul con verduras y arroz	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de salmón con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
01	02	03	04	05



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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin legumbres, huevo y productos lácteos					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	NOBITALA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS	
Triturado sin legun	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín y verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras y arroz				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín y verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de abadejo con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza				4											14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras y arroz				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de salmón con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes con patatas al vapor	Crema de calabaza	Arroz con calabacín	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Brócoli con patata
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Zanahoria fresca rallada	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral hervido con champiñones	Brócoli al vapor	Crema de zanahoria	Patata y zanahoria al vapor	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y maíz	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos salteados con cebolla	Sopa de ave con arroz	Arroz con zanahoria	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Zanahoria fresca rallada	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Ensalada de lentejas (zanahoria, cebolla, pimiento)	Arroz con calabacín	Brócoli al vapor	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón a la plancha
-	-	Ensalada de lechuga	Zanahoria baby al vapor	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
01	02	03	04	05



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin harina de trigo, lácteos, SII					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOBITALA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Sin harina de trigo, Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Zanahoria fresca rallada																14
	Miércoles	Primero	Arroz con calabacín																
		Segundo	Abadejo al horno				4												
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Brócoli con patata																
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral hervido con champiñones																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Lechuga y maíz																14
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz														12		
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Zanahoria fresca rallada																14
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																
		Segundo	Tortilla francesa					5											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha						4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Patatas cocidas																
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de lentejas (zanahoria, cebolla, pir	1														14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno										5						
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Arroz con calabacín																
		Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12		
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón a la plancha							4									
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo horno/plancha	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Abadejo al horno	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado

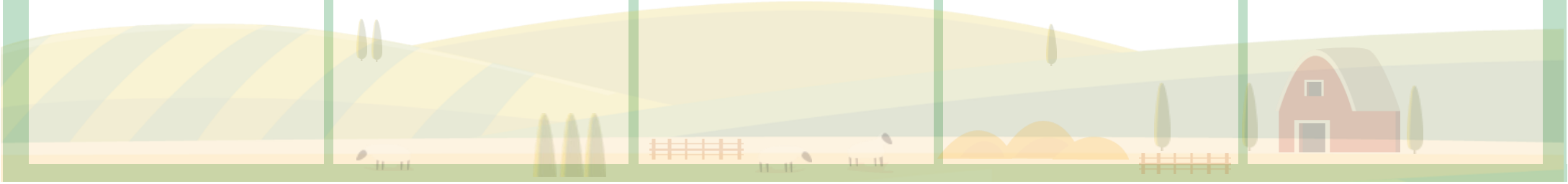


Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
01	02	03	04	05



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3							9			11				
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11					
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12			
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10						
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11					
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Salmón a la marinera					4													
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Magro horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Revuelto de huevo salteado	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Escalope de pollo al horno	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Escalope de pollo al horno
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



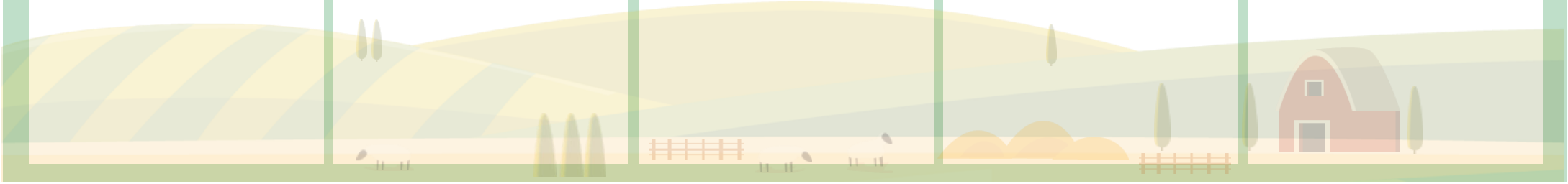
lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, pescado ni g

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3							9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12		
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas cocidas																
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Lechuga y tomate																1,4
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten
01	02	03	04	05



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 Sin gluten ni marisco, fruta pe

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten ni maris	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Martes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4											
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9					
			Segundo	Crema de garbanzos															
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes	Martes	Primero	Repollo al ajoarriero															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves	Jueves	Primero	Patatas guisadas															
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Viernes	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)															
			Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes	Martes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12			
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas cocidas															
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Salmón a la marinera				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate															
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Calabacín salteado	Brócoli en salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Guisantes salteados con cebolla	Alubias pintas estofadas	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Magro horno/plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria)	Sopa de ave con arroz	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Garbanzos estofados	Jamoncitos de pollo asados	Escalope de pollo al horno	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	-	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Escalope de pollo al horno
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
01	02	03	04	05



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



🏠
Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️📖
Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



🏠
Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



carne



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa, huevo ni p

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla																
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Calabacín salteado																	
		Segundo	Alubias pintas estofadas																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Brócoli en salsa de tomate																	
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																1.4
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4	
Jueves	Primero	Patatas guisadas																		
	Segundo	Magro horno/plancha																		
	Guarnición	Ensalada de tomate																1.4		
Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz														1.2				
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																1.4	
	Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, to)																1.4	
		Segundo	Garbanzos estofados																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														1.2			
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																		
	Segundo	Escalope de pollo al horno																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Magro con salsa de tomate																		
	Guarnición	Patatas cocidas																		
Semana 4	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																1.4	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4	
Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz															1.2			
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Escalope de pollo al horno																		
	Guarnición	Lechuga y tomate																1.4		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos estofados con patata y pollo
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
01	02	03	04	05



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



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



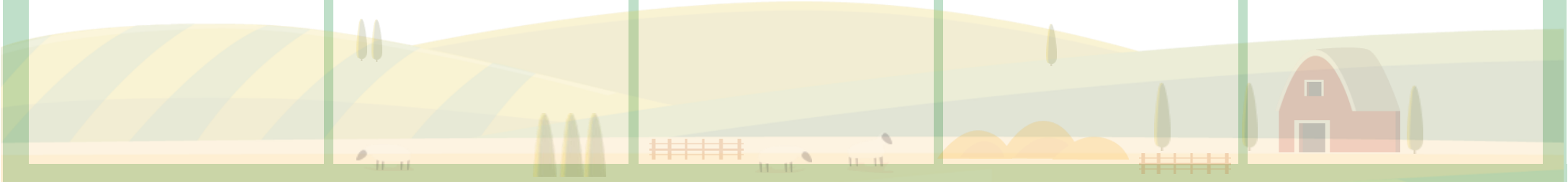
lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añad

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten, PLV ni	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1.4
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1.4
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas cocidas																
Semana 4	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón a la marinera					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																1.4
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos sin gluten
Pechuga de pollo horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos estofados con patata y pollo
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras (menestra)	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Abadejo al horno	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Alubias blancas estofadas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Revuelto de huevo salteado	Garbanzos estofados con patata y pollo	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
01	02	03	04	05



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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, cerdo ni maris

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten, PLV, ce	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes		Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4											
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9					
			Segundo	Crema de garbanzos															
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes		Primero	Repollo al ajoarriero															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves		Primero	Patatas guisadas															
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Viernes		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9		12			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes		Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9		12			
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Arroz con verduras (menestra)															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes		Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza															
			Segundo	Alubias blancas estofadas															
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes		Primero	Patata y zanahoria al vapor															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9		12			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Salmón a la marinera				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate															
Semana 5	Lunes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Bacalao al horno	Garbanzos estofados con patata y pollo
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo al horno	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
01	02	03	04	05



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 Sin gluten, PLV, merluza ni lub

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten, PLV, m	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes		Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4											
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9					
			Segundo	Crema de garbanzos															
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes		Primero	Repollo al ajoarriero															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves		Primero	Patatas guisadas															
			Segundo	Bacalao al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Viernes		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes		Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12			
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Arroz con verduras (menestra)															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas cocidas															
Semana 4	Lunes		Primero	Patata y zanahoria al vapor															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Salmón a la marinera				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate															
Semana 5	Lunes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de zanahoria	Arroz con calabacín	Zanahorias salteadas	Macarrones en blanco
Pechuga de pollo horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo al horno	Alubias pintas con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz hervido	Brócoli al vapor	Crema de zanahoria	Patata y zanahoria al vapor	Sopa de ave con fideos
Lentejas con patatas y zanahoria	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
18	19	20	21	22
Crema de brócoli	Patata con calabacín	Sopa de ave con fideos	Arroz con zanahoria	Calabacín salteado con zanahoria
Pechuga de pollo horno/plancha	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Alubias blancas con patatas
Zanahoria fresca rallada	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Lentejas con patatas y zanahoria	Arroz con calabacín	Brócoli al vapor	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Abadejo al horno	Escalope de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha
-	-	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
01	02	03	04	05



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



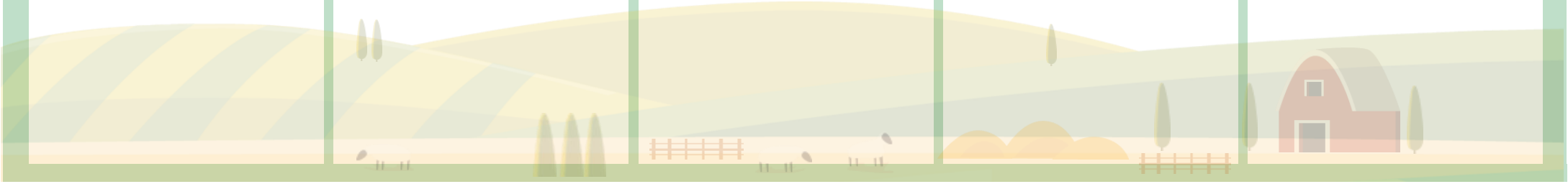
lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin histamina

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin histamina	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Arroz con calabacín																
			Segundo	Abadejo al horno					4											
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Zanahorias salteadas																	
		Segundo	Alubias pintas con patatas																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones en blanco			1														
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4						9		11				
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz hervido																
			Segundo	Lentejas con patatas y zanahoria		1														
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Brócoli al vapor																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos			1											12				
	Segundo	Escalope de pollo al horno																		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de brócoli																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Zanahoria fresca rallada																14	
	Martes	Primero	Patata con calabacín																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos			1											12			
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Arroz con zanahoria																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Calabacín salteado con zanahoria																		
	Segundo	Alubias blancas con patatas																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con patatas y zanahoria		1															
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Arroz con calabacín																	
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos			1											12				
	Segundo	Escalope de pollo al horno																		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo horno/plancha	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
01	02	03	04	05



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



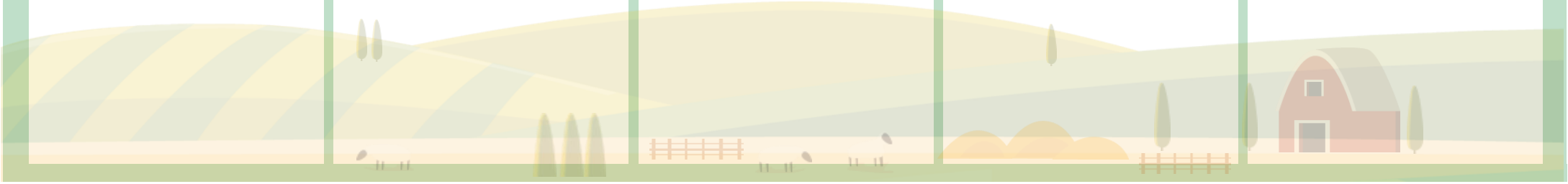
lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			2						9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos		1								9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales		1								9			11	12		
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas cocidas																
Semana 4	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos		1								9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón a la marinera					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																1,4
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Calabacín salteado	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Brócoli en salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Pisto de verduras con patata salteado	Sopa de ave con arroz	Arroz con zanahoria	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Filete de cerdo horno/plancha	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



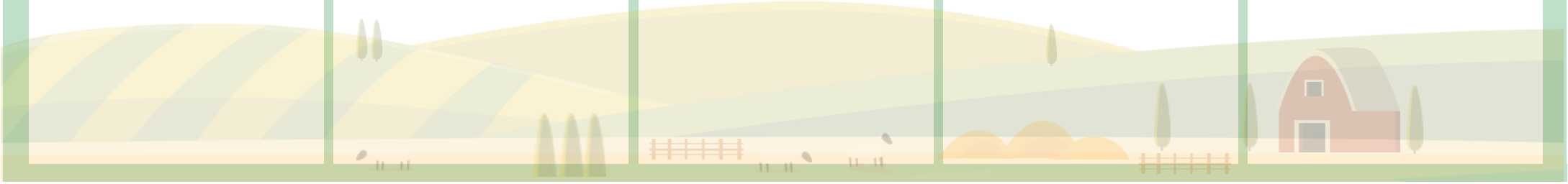
lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos ni legu

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes		Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4											
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes		Primero	Brócoli en salsa de tomate															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes		Primero	Repollo al ajoarriero															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Viernes		Primero	Sopa de ave con arroz												1.2			
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes		Primero	Pisto de verduras con patata salteado															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz												1.2			
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Arroz con zanahoria															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes		Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza															
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes		Primero	Patata y zanahoria al vapor															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves		Primero	Sopa de ave con arroz												1.2			
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Viernes		Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Salmón a la marinera				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate															
Semana 5	Lunes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Calabacín salteado	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Brócoli en salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Pisto de verduras con patata salteado	Sopa de ave con arroz	Arroz con zanahoria	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
01	02	03	04	05



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...



SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



 Para cenar puede ser...



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Martes	Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4												
			Guarnición	-																
	Jueves	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Viernes	Viernes	Primero	Brócoli en salsa de tomate																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes	Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																1.4
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Jueves	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Viernes	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz												1.2				
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Martes	Martes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																1.4
	Miércoles	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												1.2				
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	-																
	Jueves	Jueves	Primero	Arroz con zanahoria																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Viernes	Viernes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Martes	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Miércoles	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												1.2				
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Salmón a la marinera				4												
			Guarnición	Lechuga y tomate																1.4
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves	Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes	Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																