

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
05	06	07	08	09
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Macarrones en salsa de tomate casera gratinados con queso Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
12	13	14	15	16
Crema de zanahoria Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Espirales gratinados Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Sopa de picadillo con arroz Lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con pollo Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral
19	20	21	22	23
Espirales al queso Pollo en pepitoria Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Cocido andaluz Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Albóndigas de ave con tomate Cous cous Fruta fresca y pan	Arroz a la milanese Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	01
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas con arroz - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Yogur natural y pan integral	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Lomo a la española Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Macarrones con boloñesa vegana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan integral



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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA		SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Martes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Jueves	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Viernes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
	Semana 2	Lunes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Martes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Jueves	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera grati		1	2	3						9			11			
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		1	2	3						9						
			Guarnición	Patatas fritas																
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											14	
			Guarnición	Calabacín asado																
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															14	
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito		1			4							10	11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
		Martes	Primero	Espirales gratinados		1	2	3						9			11			
			Segundo	Pincho moruno de pollo															14	
			Guarnición	Tomate aliñado															14	
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras		1													14	
			Segundo	Revuelto de huevo				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con arroz		1	2	3						9				12	14	
			Segundo	Lomo adobado al horno		1	2	3						9					14	
			Guarnición	Patatas fritas																
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo														12		
			Segundo	Taco de verduras superfood		1								9			11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Espirales al queso		1	2	3						9	10	11	12			
			Segundo	Pollo en pepitoria		1	2	3									12			
			Guarnición	Patata panadera con cebolla al horno															14	
		Martes	Primero	Patata y zanahoria al vapor															14	
			Segundo	Tortilla francesa				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz			2							9				12	14	
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor																
			Segundo	Albóndigas de ave con tomate		1	2	3						9					14	
			Guarnición	Cous cous		1								9			11			
		Viernes	Primero	Arroz a la milanesa		1	2	3						9					14	
			Segundo	Tortilla de calabacín				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y queso l			2												14	
			Segundo	Lentejas con arroz		1													14	
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de zanahoria															14	
			Segundo	Pollo estilo broaster				3									11		14	
			Guarnición	Judías verdes y guisantes salteados																
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc															14	
			Segundo	Lomo a la española																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza en salsa verde					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
		Viernes	Primero	Macarrones con boloñesa vegana		1							8	9	10	11			14	
			Segundo	Tortilla francesa				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										14	

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