

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana,plátano/banana,pera y mandarina. La fruta será servida en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur y pan integral Kcal: 611,558 prot (g): 31,777 lip (g): 18,979 hc (g): 73,283	Crema de calabacín y queso Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 520,229 prot (g): 15,387 lip (g): 22,482 hc (g): 58,898	Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 678,857 prot (g): 25,358 lip (g): 22,463 hc (g): 88,846	Cocido andaluz estofado Bacalao a la dorada (huevo, patata paja) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 697,499 prot (g): 34,767 lip (g): 26,499 hc (g): 72,342
05	06	07	08	09
Macarrones integrales con crema suave de bechamel Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 550,642 prot (g): 23,388 lip (g): 16,407 hc (g): 74,069	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pinchitos de pollo Patatas fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 667,418 prot (g): 28,21 lip (g): 27,763 hc (g): 70,174	Patatas a la riojana Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimiento) Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 672,797 prot (g): 38,916 lip (g): 29,132 hc (g): 59,994	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 548,186 prot (g): 18,394 lip (g): 19,773 hc (g): 66,448	Arroz caldoso con pollo Taco de verduras con tomate especiado y soja Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 704,143 prot (g): 28,289 lip (g): 22,704 hc (g): 93,514
12	13	14	15	16
Espirales integrales en salsa de queso Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 625,206 prot (g): 23,218 lip (g): 27,688 hc (g): 66,35	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Albóndigas en salsa Patatas fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 698,863 prot (g): 22,015 lip (g): 39,065 hc (g): 59,827	Cocido andaluz estofado Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan blanco Kcal: 551,68 prot (g): 33,285 lip (g): 18,156 hc (g): 57,635	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido) Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 696,448 prot (g): 33,371 lip (g): 23,794 hc (g): 83,7	Patatas con chocos Fajita con salteado de soja con cebolleta y salsa teriyaki Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 620,313 prot (g): 28,479 lip (g): 15,417 hc (g): 86,795
19	20	21	22	23
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla 0 Fruta fresca y pan blanco Kcal: 454,146 prot (g): 20,029 lip (g): 10,866 hc (g): 63,36	Crema de zanahoria Pavo al ajo cabañil Patatas fritas Yogur y pan integral Kcal: 774,04 prot (g): 33,829 lip (g): 31,204 hc (g): 83,865	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 714,102 prot (g): 30,345 lip (g): 32,726 hc (g): 65,309	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan blanco Kcal: 540,466 prot (g): 22,977 lip (g): 18,629 hc (g): 71,658	Arroz integral con salsa de tomate casera Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 567,739 prot (g): 22,283 lip (g): 19,606 hc (g): 71,426
26	27	28	29	30
Sopa casera de puchero Magro guisado a la riojana (pimiento rojo) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral Kcal: 694,944 prot (g): 38,589 lip (g): 19,361 hc (g): 84,479	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 426,694 prot (g): 23,137 lip (g): 11,008 hc (g): 52,018	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de patatas y cebolla Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 614,101 prot (g): 20,836 lip (g): 21,257 hc (g): 81,409	Espaguetis integrales con salsa de boniato y queso Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bbq Lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 947,686 prot (g): 29,16 lip (g): 36,602 hc (g): 120,615	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 514,988 prot (g): 28,87 lip (g): 21,242 hc (g): 47,965

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSES TAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Fruta fresca de temporada (otoño):														
			Segundo	La fruta será servida en función de la disponi														
			Guarnición	garantizando en todo caso que se trata de fr														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate, p				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y queso		2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 2	Viernes	Primero	Cocido andaluz estofado												12		
			Segundo	Bacalao a la dorada (huevo, patata paja)			3	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Macarrones integrales con crema suave de b	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Pinchitos de pollo	1									10	11			14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimi	1	2	3									12		
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1		3					9	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Espirales integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahori			3	4										14
			Segundo	Albóndigas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 4	Miércoles	Primero	Cocido andaluz estofado												12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, champ														
			Segundo	Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido)	1	2	3									12		
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Viernes	Primero	Patatas con chocos					5									14
			Segundo	Fajita con salteado de soja con cebolleta y sa	1							8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoría y qu		2												14
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y c	1													
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pavo al ajo cabañil														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud														
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
	Semana 6	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Sopa casera de puchero	1	2	3									12		14
			Segundo	Magro guisado a la riojana (pimiento rojo)	1													14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Revuelto de patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha														14
	Semana 7	Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de boniato y	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bb	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga, col y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín y puerro														
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	Lechuga, maíz y orégano														14