

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan integral	04  FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09  Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (patata,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito  Lechuga y pepino Melón o helado de sabores y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03  VACACIONES DE VERANO

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan sin gluten	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Plátano y pan sin gluten	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan sin gluten	04  FESTIVO	05 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan sin gluten
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo al horno Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan sin gluten	09 Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Melón y pan sin gluten	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin gluten	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan sin gluten	12 Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan sin gluten
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan sin gluten	17 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Lechuga y pepino Melón y pan sin gluten	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03  VACACIONES DE VERANO

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS**

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS				
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																		
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14		
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien)																14		
			Segundo	Palometa encebollada(cebolla, aceite)				4													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Jueves		Primero	0																		
			Segundo	0																		
			Guarnición	FESTIVO																		
		Viernes		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9		11						
				Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			3														
				Guarnición	Lechuga y pepino																	14
Semana 2	Lunes		Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, e															14			
			Segundo	Abadejo al horno				4												14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14	
	Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll										9		11				14		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14	
			Guarnición	-																	14	
	Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14		
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																	14	
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																		
			Segundo	Dorado al horno				4													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Viernes		Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb																		
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			3														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes		Primero	Menestra de verduras salteadas																		
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Martes		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																14		
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3	4					9								14	
			Guarnición	Maíz salteado																	14	
	Miércoles		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																14		
			Segundo	Contramusco de pollo en salsa(pim.rojo y ve																	14	
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Jueves		Primero	0																		
			Segundo	0																		
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
				Segundo	#¡REF!																	
				Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
				Martes	Primero	S.p																
Segundo	G.																					
Miércoles			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
			Primero	0																		
			Segundo	0																		
Jueves			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
			Primero	0																		
			Segundo	0																		
Viernes			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
			Primero	#¡VALOR!																		
			Segundo	#¡VALOR!																		
Semana 5	Lunes		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
			Primero	#¡REF!																		
			Segundo	#¡REF!																		
	Martes			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
				Primero	G.																	
				Segundo	Postre																	
	Miércoles			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
				Primero	-																	
				Segundo	-																	
	Jueves			Guarnición	Vacaciones de verano																	
				Primero	-																	
				Segundo	-																	
	Viernes			Guarnición	Vacaciones de verano																	
				Primero	-																	
				Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																		

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
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)		Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))	FESTIVO	Dorado horneado con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca		Lechuga y pepino
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan integral		Yogur o manzana y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...)
Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Dorado al horno	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite)
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Manzana golden y pan	Melón y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Yogur o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO		19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite)	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza)	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria)		
Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	Contramusto de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)		VACACIONES DE VERANO
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Maíz salteado	Lechuga y pepino	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Plátano y pan	Manzana golden y pan integral	Melón y pan		
22	23	24	25	26
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO			

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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

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	FRUTOS SECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHAYAZA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																14
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien																14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1					4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	0																14
		Segundo	0																14
		Guarnición	FESTIVO																14
	Viernes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c															11	14
		Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil						4										14
		Guarnición	Lechuga y pepino																14
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a															14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	1														11	14	
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14	
	Guarnición	-																14	
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																14	
	Segundo	Dorado al horno						4										14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1					4										14	
	Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil						4										14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε															14	
		Segundo	Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, ceb					4										14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																14	
	Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ac						4										14	
	Guarnición	Maíz salteado																14	
Miércoles	Primero	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate nat	1														11	14	
	Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																14	
	Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Jueves	Primero	0																14	
	Segundo	0																14	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
Viernes	Primero	#¡VALOR!																14	
	Segundo	#¡VALOR!																14	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!															14	
		Segundo	#¡REF!															14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14
Martes	Primero	S.p																14	
	Segundo	G.																14	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
Miércoles	Primero	0																14	
	Segundo	0																14	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
Jueves	Primero	0																14	
	Segundo	0																14	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
Viernes	Primero	#¡VALOR!																14	
	Segundo	#¡VALOR!																14	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!															14	
		Segundo	#¡REF!															14	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															14	
Martes	Primero	G.																14	
	Segundo	Postre																14	
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																14	
Miércoles	Primero	-																14	
	Segundo	-																14	
	Guarnición	Vacaciones de verano																14	
Jueves	Primero	-																14	
	Segundo	-																14	
	Guarnición	Vacaciones de verano																14	
Viernes	Primero	-																14	
	Segundo	-																14	
	Guarnición	Vacaciones de verano																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan integral	04  FESTIVO	05 Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Dorado horneado con ajo y perejil Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis sin huevo napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Contramusto de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)  Lechuga y pepino Melón y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01	02	03

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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

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	FRISCADO	MOLIJROS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOYATA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	14
	Miércoles	Guarnición	-																	14	
		Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien																	14	
	Jueves	Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	0																	
			Segundo	0																	
		Viernes	Guarnición	FESTIVO																	
			Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate c		1											11				
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil					4												
	Semana 3	Lunes	Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Primero			Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a																	14	
Segundo			Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												14	
Martes		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14	
		Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	1												11				14	
Semana 4	Miércoles	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14		
		Guarnición	-																	14	
		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14	
	Jueves	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Semana 5	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																14		
		Segundo	Dorado al horno																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil																	14	
Semana 6	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
		Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε																	14	
		Segundo	Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, ceb																	14	
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan																	14	
Semana 7	Jueves	Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ac																14		
		Guarnición	Maíz salteado																	14	
		Primero	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate nat	1												11				14	
	Viernes	Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																	14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Sin gluten	Semana 8	Lunes	Primero	0																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
		Martes	Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	#¡VALOR!																	
	Semana 9	Lunes	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
			Primero	#¡REF!																	
			Segundo	#¡REF!																	
		Martes	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
			Primero	S.p																	
	Semana 10	Miércoles	Segundo	G.																	
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
			Primero	0																	
		Jueves	Segundo	0																	
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Semana 11	Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
		Segundo	#¡VALOR!																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Lunes	Primero	#¡REF!																		
		Segundo	#¡REF!																		
Semana 12	Martes	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
		Primero	G.																		
		Segundo	Postre																		
	Miércoles	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
		Primero	-																		
Semana 13	Jueves	Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
		Primero	-																		
	Viernes	Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan integral	04 FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur de soja o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Contramusto de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Lechuga y pepino Melón y pan	18 VACACIONES DE VERANO	19 VACACIONES DE VERANO
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 VACACIONES DE VERANO

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien															14	
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves		Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	FESTIVO																
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9		11				
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3													
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, e																	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes		Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1									9		11				
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14	
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																14
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																
			Segundo	Dorado al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Viernes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1															
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, e																	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Martes		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan																
			Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3	4					9						14	
			Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles		Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, o	1									9		11				
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve																
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Jueves		Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Viernes		Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	#¡VALOR!																
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes		Primero	S.p																
			Segundo	G.																
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Miércoles		Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Jueves		Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Viernes		Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	#¡VALOR!																
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes		Primero	G.																
			Segundo	Postre																
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de verano																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan	04  FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito Lechuga y pepino Melón y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03  VACACIONES DE VERANO

- **Fruta fresca de temporada (primavera):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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 nuez					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	ALTRAMUCES	SULFIDOS
Sin nuez	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien															
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo, 1)															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	FESTIVO															
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c 1															
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite 3)															
		Guarnición	Lechuga y pepino															
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, e															
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) 1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel 1)															
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll 2)															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria															
		Guarnición	Patata panadera al horno															
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to															
		Segundo	Dorado al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l 1)															
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal 3)															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, e															
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata 3)															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanan															
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r 3)															
		Guarnición	Maíz salteado															
	Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, o 1)															
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito 1															
		Guarnición	Lechuga y pepino															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Viernes	Primero	#¡VALOR!															
		Segundo	#¡VALOR!															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!															
		Segundo	#¡REF!															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Martes	Primero	S.p															
		Segundo	G.															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Jueves	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Viernes	Primero	#¡VALOR!															
		Segundo	#¡VALOR!															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!															
		Segundo	#¡REF!															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Martes	Primero	G.															
		Segundo	Postre															
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	Vacaciones de verano															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan integral	04  FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Contramusto de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)  Lechuga y pepino Melón o helado de sabores y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01	02	03

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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 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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHAGA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien																14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves		Primero	0																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	FESTIVO																	
	Sin pescado	Semana 1	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1							9		11						
				Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			5													
Guarnición				Lechuga y pepino																	14
Semana 2		Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a																14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
Martes			Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1							9		11						14	
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll			2					9									
			Guarnición	-																	14
Miércoles			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14	
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	14
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
Jueves			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14
	Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
Viernes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1															14		
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Sin pescado	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε															14		
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Martes		Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	14
			Guarnición	Maíz salteado																	14
	Miércoles		Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1							9		11						14	
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																	14
			Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Jueves		Primero	0																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Viernes		Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	#¡VALOR!																	
Guarnición			VACACIONES DE VERANO																		
Sin pescado	Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																	
			Segundo	#¡REF!																	
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes		Primero	S.p																	
			Segundo	G.																	
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Miércoles		Primero	0																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Jueves		Primero	0																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Viernes		Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	#¡VALOR!																	
Guarnición			VACACIONES DE VERANO																		
Sin pescado	Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																	
			Segundo	#¡REF!																	
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes		Primero	G.																	
			Segundo	Postre																	
			Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Miércoles		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
Guarnición			Vacaciones de verano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Plátano y pan integral	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan integral	 FESTIVO	Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08	09	10	11	12
Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Melón y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Tortilla francesa horno Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15	16	17 JORNADA FIN DE CURSO		19
Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito Lechuga y pepino Melón o helado de sabores y pan		 VACACIONES DE VERANO
22	23	24	25	26
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO
29	30	01	02	03
 VACACIONES DE VERANO	 VACACIONES DE VERANO			

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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.

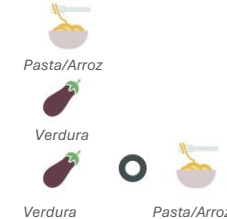
RECOMENDADOR DE CENAS

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...



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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHAYAZA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																14
	Miércoles	Guarnición	-																	14
			Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien																14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
	Guarnición	FESTIVO																		
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c		1							9		11					
	Semana 2	Lunes	Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			5													
				Guarnición	Lechuga y pepino															
Primero				Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a																14
Segundo			Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												14
Guarnición			Ensalada de lechuga y cebolla																	14
Martes		Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1										11	12					14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14
Guarnición		-																		14
		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														14
Guarnición		Patata panadera al horno																		14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(toi																14
Segundo		Dorado al horno							4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
Viernes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																14
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			5														14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, ε																14	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			5		4					9						14	
Guarnición	Maíz salteado																		14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1								9		11					14	
	Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		5														14	
Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Jueves	Primero	0																	
Segundo	0																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
	Segundo	#¡VALOR!																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Primero	S.p																	
		Segundo	G.																	
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
	Miércoles	Primero	0																	
	Segundo	0																		
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
	Jueves	Primero	0																	
	Segundo	0																		
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
	Segundo	#¡VALOR!																		
Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
	Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																
			Segundo	#¡REF!																
Guarnición			VACACIONES DE VERANO																	
Martes	Primero	G.																		
	Segundo	Postre																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		

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
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no naranja, plátano) y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida (no naranja, plátano) y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no naranja, plátano) y pan	04  FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no naranja, plátano) y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no naranja, plátano) y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no naranja, plátano) y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no naranja, plátano) y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado y pan integral	17 Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no naranja, plátano) y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03  VACACIONES DE VERANO

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANUCES	SULFITOS		
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	1,4
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento)																	1,4
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo)	1			4													1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	1,4
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	FESTIVO																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate (tomate)	1											9		11			
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			5														
		Guarnición	Lechuga y pepino																	1,4
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, cebolla																1,4	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	1,4
Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, celería)			1									9		11				
	Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollín)			2									9					1,4	
	Guarnición	-																		
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	1,4	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	1,4	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate)																		
	Segundo	Dorado al horno				4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	1,4	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, lentejas)	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líquido, calabacín)			5															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata)			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate natural trit, zanahoria)																	1,4	
	Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(merluza)			5	4								9						
	Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, omelette)	1											9		11				
	Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3															
	Guarnición	Lechuga y pepino																	1,4	
Jueves	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Martes	Primero	S.p																		
	Segundo	G.																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Miércoles	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Jueves	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
	Segundo	#¡VALOR!																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Martes	Primero	G.																		
	Segundo	Postre																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		

Menú Sin frutos secos, plátano

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	04  FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	17 Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03  VACACIONES DE VERANO

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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

