

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur desnatado natural y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria fresca rallada Yogur desnatado natural y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 Diabética

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	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01 Ensalada Arroz aptoteico con tomate 0 Frutas variadas frescas /	02 Ensalada 30g de lentejas + verduras 0 Frutas variadas frescas /	03 Brocoli salteada Pasta aptoteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	04 Sopa de cocido con fideos aptoteicos 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	05 Calabacin salteado Arroz aptoteico con verduras 0 Frutas variadas frescas /
08  Festivo	09 Sopa de ave con verduras Pasta aptoteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	10 Ensalada 30g de alubias blancas + patata y verduras 0 Frutas variadas frescas /	11 Espinacas salteadas con cebolla 30g de lentejas + patata y verduras 0 Frutas variadas frescas /	12 Ensalada Pasta aptoteica con tomate 0 Frutas variadas frescas /
15 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Pasta aptoteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	16 Sopa de cocido con fideos aptoteicos 30g de garbanzos + verduras 0 Frutas variadas frescas /	17 Ensalada Arroz aptoteico con verduras 0 Frutas variadas frescas /	18 Patatas guisadas con verduras Pasta aptoteica salteada con verduras 0 Frutas variadas frescas /	19 Ensalada 30g de alubias + verduras 0 Frutas variadas frescas /
22  Vacaciones	23	24	25  Navidad	26
29	30	01	02	03

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
08	09	10	11	12
	Sopa de ave con fideos	Alubias blancas estofadas	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate
Festivo	Tortilla francesa	Bacalao al horno	Cinta de lomo fresca a la plancha	Filete de merluza a la plancha
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Zanahoria fresca rallada
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Espinacas salteadas con patatas	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Fogonero al horno
Ensalada de lechuga	-	-	Champiñones salteados con cebolla	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones			Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 / Dieta saludable

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica / Diet	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable

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	SURTIDOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
08	09	10	11	12
	Sopa de ave con fideos	Alubias blancas estofadas	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate
Festivo	Tortilla francesa	Bacalao al horno	Tilapia al horno	Filete de merluza a la plancha
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Zanahoria fresca rallada
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Espinacas salteadas con patatas	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Fogonero al horno
Ensalada de lechuga	-	-	Champiñones salteados con cebolla	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones			Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 / Dieta saludable.

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
Hipocalórica / Diet	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable.

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	SURTIDOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
-	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
	Sopa de ave con fideos	Espinacas salteadas con patatas	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate
Festivo	Tortilla de patata y cebolla	Skipper de bacalao	Albóndigas mixtas en salsa	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	-
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Patatas guisadas con bacon	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Calamares a la romana
Ensalada de lechuga	-	-	Champiñones salteados con cebolla	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones			Navidad	
29	30	31	01	02
				

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...	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 alubias

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 alubias	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1		2	3					9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 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	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 3	Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-											11			
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 6	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
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 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	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9			11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4								11		
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01	02	03	04	05
- Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca (no melocotón) y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca (no melocotón) y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca (no melocotón) y pan	Lentejas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca (no melocotón) y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca (no melocotón) y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca (no melocotón) y pan	Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

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...	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 ni melocotón

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 frutos secos ni	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1		2	3					9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4		5	6		9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9			11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4		5	6		9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01	02	03	04	05
-	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
	Sopa de ave con fideos	Fabada asturiana	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate
Festivo	Tortilla de patata y cebolla	Skipper de bacalao	Albóndigas mixtas en salsa	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	-
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Patatas guisadas con bacon	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Calamares a la romana
Ensalada de lechuga	-	-	Champiñones salteados con cebolla	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones			Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1		2	3					9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli al ajoarriero Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan sin gluten
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de verduras con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Acelgas con patatas salteadas Tilapia al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 gluten 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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan sin gluten
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Acelgas con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

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...	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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

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...	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 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		2						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha Acelgas salteadas Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de curry - Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan integral	Crema de hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

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...	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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero															14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Col con patatas salteada															
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
		Guarnición	Acelgas salteadas																
	Semana 2	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Bacalao al horno				4											14
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas		1	2	3											14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Merluza en salsa de curry				4								11				
		Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Col con patatas salteada															
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4											
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Fogonero al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 6	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 7	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 8	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 9	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 10	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																

Menú Sin naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU ÁVILA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
-	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
	Sopa de ave con fideos	Fabada asturiana	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate
Festivo	Tortilla de patata y cebolla	Skipper de bacalao	Albóndigas mixtas en salsa	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	-
	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Yogur natural y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	Patatas guisadas con bacon	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Calamares a la romana
Ensalada de lechuga	-	-	Champiñones salteados con cebolla	Ensalada de lechuga
Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan integral	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Fruta fresca (no mandarina, naranja, manzana ni kiwi) y pan	Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones			Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 Sin naranja, mandarina, manza

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 naranja, mandarina, manzana	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1		2	3					9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9			11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01	02	03	04	05
- Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Pollo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo Guisantes salteados con cebolla Yogur sabor y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Revuelto de huevo Zanahoria fresca rallada Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pollo al horno Puerro asado Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 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	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pollo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1		2	3					9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Puerro asado														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			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
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Brócoli al ajoarriero	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
	Sopa de ave con arroz	Alubias blancas estofadas	Lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate
Festivo	Tortilla de patata y cebolla	Bacalao al horno	Cinta de lomo con tomate	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	-
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con arroz	Crema de verduras y hortalizas	Espinacas salteadas con patatas	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Fogonero al horno
Ensalada de lechuga	-	-	Champiñones salteados con cebolla	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones			Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 ni soja

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	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV ni soja	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza en salsa verde - Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

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...	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 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	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-											11			
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Yogur desnatado natural y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha Zanahoria fresca rallada Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Filete de merluza a la plancha Puerro asado Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Fogonero al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones			 Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 sal

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	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin sal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al ajoarriero														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Puerro asado														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	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
01	02	03	04	05
Puré de arroz con verduras y huevo	Puré de lentejas con verduras y pescado blanco	Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y ternera	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Yogur sabor
y	y	y	y	y
08	09	10	11	12
	Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de alubias con verduras y bacalao	Puré de lentejas con verduras y cerdo	Puré de verduras, pasta y merluza
Festivo	-	-	-	-
	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Yogur sabor
	y	y	y	y
15	16	17	18	19
Puré de huevo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y ternera	Puré de merluza con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de verduras, arroz y pescado blanco
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Yogur sabor
y	y	y	y	y
22	23	24	25	26
				
Vacaciones			Navidad	
29	30	31	01	02
				

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 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pescado blar	1			4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 2	Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 3	Jueves	Primero	Puré de lentejas con verduras y cerdo	1													14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
		Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y ternera														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 4	Miércoles	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, arroz y pescado blanco				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Yogur sabor		2												
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 6	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.