

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate y salchichas de cerdo	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	0	0
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	0
	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	0	0	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 Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate y salchichas de ce														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de 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	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		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	0														
	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	0														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
		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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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