

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Arroz a la hortelana / arroz con verduras Abadejo en salsa de calabacín y cebolla Ensalada de lechuga Fruta y pan integral Kcal: 670,56 prot (g): 20,12 lip (g): 20,67 hc (g): 65,51	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar y pan Kcal: 619,50 prot (g): 19,73 lip (g): 12,47 hc (g): 83,2	Judías verdes con patatas eco Albóndigas de ternera a la jardinera Fruta y pan integral Kcal: 635,27 prot (g): 22,91 lip (g): 16,03 hc (g): 62,47	Escudella Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcal: 610,27 prot (g): 22,68 lip (g): 16,03 hc (g): 76,93
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta y pan Kcal: 461,695 prot (g): 26,186 lip (g): 15,289 hc (g): 51,943	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso rallado Skipper de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria Yoguratural sin azúcar y pan integral Kcal: 670,56 prot (g): 20,12 lip (g): 20,67 hc (g): 65,51	Lentejas hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Kcal: 619,50 prot (g): 19,73 lip (g): 12,47 hc (g): 83,2	Menestra de verduras salteada Guiso de cerdo estofado con pera Fruta y pan integral Kcal: 635,27 prot (g): 22,91 lip (g): 16,03 hc (g): 62,47	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento, tomate) Crema de garbanzos Fruta y pan Kcal: 610,27 prot (g): 22,68 lip (g): 16,03 hc (g): 76,93
20	21	22	23	24
Crema de calabacín y calabaza Albóndigas de ternera a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan Kcal: 645,05 prot (g): 18,39 lip (g): 21,05 hc (g): 68,72	Macarrones integrales con salsa aurora Abadejo en salsa de calabacín y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yoguratural sin azúcar y pan integral Kcal: 602,69 prot (g): 20,13 lip (g): 15,89 hc (g): 78,98	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes Alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Kcal: 678,22 prot (g): 27,01 lip (g): 22,78 hc (g): 84,98		
27	28	29	30	01
Arrozapolitana Fricandó de pollo con champiñones Fruta y pan Kcal: 632,67 prot (g): 19,23 lip (g): 22,98 hc (g): 70,63	Verdura tricolor Lentejas con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral Kcal: 620,58 prot (g): 24,71 lip (g): 18,48 hc (g): 78,98	Espirales integrales a la italiana con queso rallado Salmón al horno con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y maíz Yoguratural sin azúcar y pan Kcal: 608,89 prot (g): 16,32 lip (g): 20,76 hc (g): 82,65	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Kcal: 600,85 prot (g): 22,58 lip (g): 18,60 hc (g): 76,84	

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.



# 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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



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	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín y calabaza															14		
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa española																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Martes		Primero	Arroz a la hortelana / arroz con verduras																	
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacin y cebolla				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	
	Miércoles		Primero	Alubias blancas con verduras																14	
			Segundo	Tortilla francesa			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Jueves		Primero	Judías verdes con patatas eco																14	
			Segundo	Albóndigas de ternera a la jardinera										9							14
			Guarnición																		
	Viernes		Primero	Escudella	1									9		11	12			14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
Semana 2	Lunes		Primero	Crema de calabacín															14		
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9		11					
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Miércoles		Primero	Lentejas hortelana	1																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Jueves		Primero	Menestra de verduras salteada																14	
			Segundo	Guiso de cerdo estofado con pera																	14
			Guarnición																		
	Viernes		Primero	Arroz con pisto (cebolla, calabacín, pimiento																	
			Segundo	Crema de garbanzos																	
			Guarnición																		
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabacín y calabaza															14		
			Segundo	Albóndigas de ternera a la jardinera								9								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa aurora	1	2								9		11				14	
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacin y cebolla				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Miércoles		Primero	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes																	
			Segundo	Alubias blancas con verduras																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Jueves		Primero	Judías verdes con patatas																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa española																	
			Guarnición																		
	Viernes		Primero	Sopa de verduras con garbanzos																14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
Semana 4	Lunes		Primero	Arrozapolitana																	
			Segundo	Fricandó de pollo con champiñones																	
			Guarnición																		
	Martes		Primero	Verdura tricolor																14	
			Segundo	Lentejas con verduras	1																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	
	Miércoles		Primero	Espirales integrales a la italiana con queso r	1	2	3							9		11					
			Segundo	Salmón al horno con salsa de cebolla				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Jueves		Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																14	
			Segundo	Tortilla de patata y espinacas			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Viernes		Primero	Crema de champiñones																14	
			Segundo	Estofado de cerdo al estilo maño			5														14
			Guarnición																		
Semana 5	Lunes		Primero	Sopa de pescado con fideos integrales	1		3	4	5	6			9		11	12			14		
			Segundo	Pollo a la provenzal con aceitunas																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Martes		Primero	Garbanzos estofados con huevo duro			5														
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas	1								8	9	10						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	
	Miércoles		Primero	Judías verdes con patatas																14	
			Segundo	Longaniza de cerdo con samfaina																	
			Guarnición																		
	Jueves		Primero	Lentejas estofadas	1																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate																	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4													
			Guarnición																		
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																					