

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata) Jurel al horno con ajo y perejil (jurel, cebolla, ajo, perejil) Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 449,106 prot (g): 21,396 lip (g): 16,283 hc (g): 51,275</p>	<p>02</p> <p>Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido), Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219</p>	<p>03</p> <p>Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 378,552 prot (g): 16,424 lip (g): 4,487 hc (g): 63,119</p>	<p>04</p> <p>Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227</p>	<p>05</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924</p>
<p>08</p> <p>Menestra imperial salteada Cinta de lomo fresca al horno con salsa española Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 492,917 prot (g): 29,9 lip (g): 16,438 hc (g): 53,246</p>	<p>09</p> <p>Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 436,999 prot (g): 15,747 lip (g): 15,36 hc (g): 54,457</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, zanahoria, pollo) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 705,913 prot (g): 27,56 lip (g): 22,436 hc (g): 91,52</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacin, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate)</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679</p>
<p>15</p> <p>Macarrones integrales con tomate Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 725,742 prot (g): 27,843 lip (g): 16,747 hc (g): 108,561</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la hortelana Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacin) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 620,212 prot (g): 23,725 lip (g): 18,439 hc (g): 81,046</p>	<p>17</p> <p>Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439</p>	<p>18</p> <p>Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 537,043 prot (g): 25,122 lip (g): 19,737 hc (g): 59,386</p>	<p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Arroz a la napolitana (arroz, salsa tomate) Nuggets de pollo Patatas chips Postre especial y pan</p> <p>Kcal: 859,205 prot (g): 19,242 lip (g): 31,812 hc (g): 123,486</p>
<p>22</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>23</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>24</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>25</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>26</p> <p>Vacaciones de verano</p>
<p>29</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>30</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>01</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>02</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>03</p> <p>Vacaciones de verano</p>

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	Alérgenos																							
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS										
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata)															14									
			Segundo	Jurel al horno con ajo y perejil (jurel, cebolla, guarnición)				4												14								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja															9	14								
	Martes		Primero	Arroz integral a la milanesa (arroz, carne pica)	1	2	3											9		14								
			Segundo	Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, zanahoria, patata)			3												12		14							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14							
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa de papirika (coliflor, patata, queso)																14								
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata	1														12		14							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14							
	Jueves		Primero	Sopa minestrone	1														9		14							
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa	1	2	3												9		14							
			Guarnición	Calabacín salteado																	14							
	Viernes		Primero	Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, patata)																	14							
			Segundo	Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas)			3														14							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4												14							
Semana 2	Lunes		Primero	Menestra imperial salteada																14								
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa espesa																	14							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																		14						
	Martes		Primero	Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa tomate)																	14							
			Segundo	Tortilla de patata (patata, huevo)			3															14						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																		14						
	Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, zanahoria)	1														9		11	12	14					
			Segundo	Cocido completo (garbanzos, patata, ternera)	1	2	3												9				14					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																				14				
	Jueves		Primero	Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria)																				14				
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, queso)																				14				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																					14			
	Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria)																				14				
			Segundo	Abadejo a la marinera (abadejo, tomate)					4	5	6												12		14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																						14		
Semana 3	Lunes		Primero	Macarrones integrales con tomate	1		3											9			11			14				
			Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria																						14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																							14	
	Martes		Primero	Lentejas a la hortelana	1																					14		
			Segundo	Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín)			3																				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas						4																		14
	Miércoles		Primero	Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, queso)	1	2	3												9								14	
			Segundo	Pollo asado al limón																								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																								14
	Jueves		Primero	Vichyssoise																								14
			Segundo	Caballa en escabeche					4																			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																								14
	Viernes		Primero	Arroz a la napolitana (arroz, salsa tomate)																								14
			Segundo	Nuggets de pollo																								14
			Guarnición	Patatas chips																						7	8	
Semana 4	Lunes		Primero	Vacaciones de verano																							14	
			Segundo	Vacaciones de verano																								14
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
	Martes		Primero	Vacaciones de verano																								14
			Segundo	Vacaciones de verano																								14
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
	Miércoles		Primero	Vacaciones de verano																								14
			Segundo	Vacaciones de verano																								14
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
	Jueves		Primero	Vacaciones de verano																								14
			Segundo	Vacaciones de verano																								14
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
	Viernes		Primero	Vacaciones de verano																								14
			Segundo	Vacaciones de verano																								14
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
Semana 5	Lunes		Primero	Vacaciones de verano																							14	
			Segundo	Vacaciones de verano																								14
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
	Martes		Primero	Vacaciones de verano																								14
			Segundo	Vacaciones de verano																								14
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
	Miércoles		Primero	Vacaciones de verano																								14
			Segundo	Vacaciones de verano																								14
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
	Jueves		Primero	Vacaciones de verano																								14
			Segundo	Vacaciones de verano																								14
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
	Viernes		Primero	Vacaciones de verano																								14
			Segundo	Vacaciones de verano																								14
			Guarnición	Vacaciones de verano																								
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																												

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabacín - d Jurel al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan	02 Arroz integral con tomate - d Filete de pavo al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral	03 Coliflor en salsa de bechamel - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan	04 Sopa minestrone - d Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate - d Calabacín salteado - d Fruta y pan integral	05 Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
08 Menestra imperial salteada - d Jamoncitos de pollo asados - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	09 Arroz integral con salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan integral	10 Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y pan	11 Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan integral	12 Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan
15 Macarrones integrales con tomate - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Yogurt natural y pan	16 Lentejas a la hortelana - d Tortilla de calabacín - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral	17 Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan	18 Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Arroz a la napolitana - d Nuggets de pollo - d Patatas chips Postre especial y pan
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 Vacaciones de verano 

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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín - d														14		
			Segundo	Jurel al horno con ajo y perejil - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14
	Martes	Primero	Arroz integral con tomate - d																	14
		Segundo	Filete de pavo al horno - d																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa de bechamel - d	1	2								9							14
		Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1												12				14
		Guarnición	-																	14
	Jueves	Primero	Sopa minestrone - d	1									9		11	12				14
		Segundo	Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa	1	2	3							9							14
		Guarnición	Calabacín salteado - d																	14
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																	14
		Segundo	Tortilla de espinacas - d			3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4												14
Semana 2	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados - d																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																	14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate - d																	14
		Segundo	Tortilla de patatas - d			3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																	14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos)	1									9		11	12				14
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras y ternera																	14
		Guarnición	-																	14
	Jueves	Primero	Crema de verduras - d																	14
		Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d																	14
		Guarnición	-																	14
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas - d																	14
		Segundo	Abadejo a la marinera - d					4	5	6							12			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con tomate - d	1		3						9		11					14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																	14
		Guarnición	-																	14
	Martes	Primero	Lentejas a la hortelana - d	1																14
		Segundo	Tortilla de calabacín - d			3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4												14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con verduras - d																	14
		Segundo	Pollo asado al limón - d																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	14
	Jueves	Primero	Vichyssoise - d																	14
		Segundo	Caballa en escabeche - d					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14
	Viernes	Primero	Arroz a la napolitana - d																	14
		Segundo	Nuggets de pollo - d	1	2	3	4	5	6		7	8	9							14
		Guarnición	Patatas chips									7	8							14
Semana 4	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	

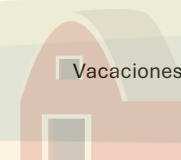
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabacín - d Jamoncitos de pollo asados - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan	02 Arroz integral a la milanesa - d Estofado de cerdo al estilo maño - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	03 Coliflor en salsa de bechamel - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan	04 Sopa minestrone - d Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate- d Calabacín salteado - d Fruta y pan	05 Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas con zanahoria salteada - d - Yogurt natural y pan
08 Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	09 Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan	10 Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Cocido completo - d - Fruta y pan	11 Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan	12 Alubias blancas estofadas - d Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan
15 Macarrones con salsa de tomate - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Yogurt natural y pan	16 Lentejas a la hortelana - d Tortilla de calabacín con guisantes salteados - d - Fruta y pan	17 Patatas a la riojana - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan	18 Vichyssoise - d Pechuga de pavo al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	MENÚ FIN DE CURSO Arroz a la napolitana - d Nuggets de pollo con patatas - d - Yogurt natural y pan
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 Vacaciones de verano 

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, marisco sin f.sec					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin pescado, mari:	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín - d															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados - d																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja											9					14
	Martes		Primero	Arroz integral a la milanesa - d	1	2	3							9			12		14	
			Segundo	Estofado de cerdo al estilo maño - d			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa de bechamel - d	1	2								9					14	
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1												12			14
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Sopa minestrone - d	1									9		11	12		14	
			Segundo	Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa	1	2	3							9						14
			Guarnición	Calabacín salteado - d																
	Viernes		Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																14
			Segundo	Tortilla de espinacas con zanahoria salteada			3													
			Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa espesa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14	
	Martes		Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d																
			Segundo	Tortilla de patatas - d			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																14
	Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos)	1									9		11	12		14	
			Segundo	Cocido completo - d	1	2	3							9						14
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Crema de verduras - d																14
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d																14
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas - d																14
			Segundo	Tortilla francesa - d			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																14
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate - d	1									9		11					
		Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Martes		Primero	Lentejas a la hortelana - d	1															14
			Segundo	Tortilla de calabacín con guisantes salteado			3													
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Patatas a la riojana - d	1	2	3							9						14
			Segundo	Pollo asado al limón - d																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																14
	Jueves		Primero	Vichyssoise - d																14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno - d																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14
	Viernes		Primero	Arroz a la napolitana - d																
			Segundo	Nuggets de pollo con patatas - d	1	2	3	4	5	6		8	9							14
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de verano																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabacín - d Jurel al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan	02 Arroz integral con tomate - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	03 Coliflor a la gallega - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan	04 Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y pan	05 Garbanzos estofados con verduras - d Ternera en salsa de zanahoria - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
08 Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	09 Arroz blanco en salsa de tomate - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan	10 Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y pan	11 Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan	12 Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan
15 Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Yogurt natural y pan	16 Lentejas a la hortelana - d Filete de abadejo al horno - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan	17 Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan	18 Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	MENÚ FIN DE CURSO Arroz a la napolitana - d Cinta de lomo fresca adobada al horno con patatas - d - Yogurt natural y pan
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 Vacaciones de verano





Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo sin f.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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo sin f.sec	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín - d														14		
			Segundo	Jurel al horno con ajo y perejil - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14
	Martes		Primero	Arroz integral con tomate - d																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14
	Miércoles		Primero	Coliflor a la gallega - d																14
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1											12				14
			Guarnición	-																14
	Jueves		Primero	Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo)										9		12			14	
			Segundo	Filete de pollo al horno - d																14
			Guarnición	Calabacín salteado - d																14
	Viernes		Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																14
			Segundo	Ternera en salsa de zanahoria - d																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14
Semana 2	Lunes		Primero	Menestra imperial salteada - d															14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa espesa																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14
	Martes		Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d																14
			Segundo	Merluza al horno - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																14
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo)										9		12			14	
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras y ternera																14
			Guarnición	-																14
	Jueves		Primero	Crema de verduras - d																14
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d																14
			Guarnición	-																14
	Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas - d																14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14
Semana 3	Lunes		Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate									9						14	
			Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria																14
			Guarnición	-																14
	Martes		Primero	Lentejas a la hortelana - d	1															14
			Segundo	Filete de abadejo al horno - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14
	Miércoles		Primero	Patatas guisadas con verduras - d																14
			Segundo	Pollo asado al limón - d																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14
	Jueves		Primero	Vichyssoise - d																14
			Segundo	Caballa en escabeche - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14
	Viernes		Primero	Arroz a la napolitana - d																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca adobada al horno con patatas	1	2	3						9							14
			Guarnición	-																14
Semana 4	Lunes		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Jueves		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Viernes		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
Semana 5	Lunes		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Jueves		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Viernes		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14







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
Crema de calabacín - d Jurel al horno con ajo y perejil - d Patatas cocidas Fruta y	Arroz integral con tomate - d Estofado de cerdo al estilo maño - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y	Coliflor a la gallega - d Filete de abadejo al horno con calabaza - d - Fruta y	Sopa juliana - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y	Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y
08	09	10	11	12
Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d - Fruta y	Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y	Sopa de ave con arroz (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y	Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y	Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y
15	16	17	18	MENÚ FIN DE CURSO
Arroz blanco en salsa de tomate - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Fruta y	Alubias blancas con verduras - d Tortilla de calabacín - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y	Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y	Vichyssoise - d Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y	Arroz a la napolitana - d Cinta de lomo fresca adobada al horno - d Patatas chips Postre especial y
22	23	24	25	26
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 
29	30	01	02	03
Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 	Vacaciones de verano 

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabacín - d Jurel al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan	02 Arroz integral con tomate - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	03 Coliflor a la gallega - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan	04 Sopa minestrone - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y pan	05 Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogur de soja y pan
08 Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	09 Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogur de soja y pan	10 Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y pan	11 Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan	12 Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan
15 Macarrones integrales con tomate - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Yogur de soja y pan	16 Lentejas a la hortelana - d Tortilla de calabacín - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan	17 Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan	18 Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	MENÚ FIN DE CURSO Arroz a la napolitana - d Cinta de lomo fresca adobada al horno - d Patatas chips Yogur de soja y pan
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 Vacaciones de verano

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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín - d														14		
			Segundo	Jurel al horno con ajo y perejil - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						
	Martes	Primero	Arroz integral con tomate - d																	14
		Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14
	Miércoles	Primero	Coliflor a la gallega - d																	14
		Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1												12				14
		Guarnición	-																	14
	Jueves	Primero	Sopa minestrone - d	1										9		11	12			14
		Segundo	Filete de pollo al horno - d																	14
		Guarnición	Calabacín salteado - d																	14
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																	14
		Segundo	Tortilla de espinacas - d				5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4												14
Semana 2	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa espesa																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																	14
	Martes	Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d																	14
		Segundo	Tortilla de patatas - d				5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																	14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos)	1										9		11	12			14
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras y ternera																	14
		Guarnición	-																	14
	Jueves	Primero	Crema de verduras - d																	14
		Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d																	14
		Guarnición	-																	14
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas - d																	14
		Segundo	Abadejo a la marinera - d					4	5	6							12			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: verde																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con tomate - d	1									9		11				14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria																	14
		Guarnición	-																	14
	Martes	Primero	Lentejas a la hortelana - d	1																14
		Segundo	Tortilla de calabacín - d				5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4												14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con verduras - d																	14
		Segundo	Pollo asado al limón - d																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: verde																	14
	Jueves	Primero	Vichyssoise - d																	14
		Segundo	Caballa en escabeche - d					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14
	Viernes	Primero	Arroz a la napolitana - d																	14
		Segundo	Cinta de lomo fresca adobada al horno - d	1	2	5								9						14
		Guarnición	Patatas chips								7	8								14
Semana 4	Lunes	Primero	Vacaciones de verano	0															14	
		Segundo	Vacaciones de verano	0															14	
		Guarnición	Vacaciones de verano	0															14	
	Martes	Primero	Vacaciones de verano	0																14
		Segundo	Vacaciones de verano	0																14
		Guarnición	Vacaciones de verano	0																14
	Miércoles	Primero	Vacaciones de verano	0																14
		Segundo	Vacaciones de verano	0																14
		Guarnición	Vacaciones de verano	0																14
	Jueves	Primero	Vacaciones de verano	0																14
		Segundo	Vacaciones de verano	0																14
		Guarnición	Vacaciones de verano	0																14
	Viernes	Primero	Vacaciones de verano	0																14
		Segundo	Vacaciones de verano	0																14
		Guarnición	Vacaciones de verano	0																14
Semana 5	Lunes	Primero	Vacaciones de verano	0															14	
		Segundo	Vacaciones de verano	0															14	
		Guarnición	Vacaciones de verano	0															14	
	Martes	Primero	Vacaciones de verano	0																14
		Segundo	Vacaciones de verano	0																14
		Guarnición	Vacaciones de verano	0																14
	Miércoles	Primero	Vacaciones de verano	0																14
		Segundo	Vacaciones de verano	0																14
		Guarnición	Vacaciones de verano	0																14
	Jueves	Primero	Vacaciones de verano	0																14
		Segundo	Vacaciones de verano	0																14
		Guarnición	Vacaciones de verano	0																14
	Viernes	Primero	Vacaciones de verano	0																14
		Segundo	Vacaciones de verano	0																14
		Guarnición	Vacaciones de verano	0																14

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 Crema de calabacín - d Jurel al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan integral	02 Arroz integral con tomate - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral	03 Coliflor a la gallega - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan integral	04 Sopa minestrone - d Pechuga de pavo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y pan integral	05 Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral
08 Menestra imperial salteada - d Jamoncitos de pollo asados - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral	09 Arroz integral con salsa de tomate - d Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Fruta y pan integral	10 Sopa de verduras con fideos (fideos, verduras) Garbanzos estofados con verduras - d - Fruta y pan integral	11 Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan integral	12 Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan integral
15 Macarrones integrales con tomate - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Fruta y pan integral	16 Lentejas a la hortelana - d Tortilla francesa - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan integral	17 Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan integral	18 Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan integral	MENÚ FIN DE CURSO Arroz a la napolitana - d Filete de pollo al horno con patatas - d - Fruta y pan integral
22 Vacaciones de verano 	23 Vacaciones de verano 	24 Vacaciones de verano 	25 Vacaciones de verano 	26 Vacaciones de verano 
29 Vacaciones de verano 	30 Vacaciones de verano 	01 Vacaciones de verano 	02 Vacaciones de verano 	03 Vacaciones de verano 

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipercolesteloremia

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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Hipercolesteloremi	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín - d														14		
			Segundo	Jurel al horno con ajo y perejil - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14
	Martes		Primero	Arroz integral con tomate - d																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14
	Miércoles		Primero	Coliflor a la gallega - d																14
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1											12				14
			Guarnición	-																14
	Jueves		Primero	Sopa minestrone - d	1									9		11	12			14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno - d																14
			Guarnición	Calabacín salteado - d																14
	Viernes		Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																14
			Segundo	Tortilla francesa - d			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14
Semana 2	Lunes		Primero	Menestra imperial salteada - d															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados - d																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate - d																14
			Segundo	Tortilla francesa - d			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																14
	Miércoles		Primero	Sopa de verduras con fideos (fideos, verdura	1								9		11	12				14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras - d																14
			Guarnición	-																14
	Jueves		Primero	Crema de verduras - d																14
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d																14
			Guarnición	-																14
	Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas - d																14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6							12			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14
Semana 3	Lunes		Primero	Macarrones integrales con tomate - d	1		3					9			11				14	
			Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y z																14
			Guarnición	-																14
	Martes		Primero	Lentejas a la hortelana - d	1															14
			Segundo	Tortilla francesa - d			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14
	Miércoles		Primero	Patatas guisadas con verduras - d																14
			Segundo	Pollo asado al limón - d																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14
	Jueves		Primero	Vichyssoise - d																14
			Segundo	Caballa en escabeche - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14
	Viernes		Primero	Arroz a la napolitana - d																14
			Segundo	Filete de pollo al horno con patatas - d																14
			Guarnición	-																14
Semana 4	Lunes		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Jueves		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Viernes		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
Semana 5	Lunes		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Jueves		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Viernes		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14

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 Crema de calabacín - d Jurel al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan sin gluten	02 Arroz integral con tomate - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan sin gluten	03 Coliflor a la gallega - d Filete de abadejo al horno con calabaza - d - Fruta y pan sin gluten	04 Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y pan sin gluten	05 Garbanzos estofados con verduras - d Tortilla de espinacas - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan sin gluten
08 Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan sin gluten	09 Arroz blanco en salsa de tomate - d Tortilla de patatas - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan sin gluten	10 Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y pan sin gluten	11 Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan sin gluten	12 Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan sin gluten
15 Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Yogurt natural y pan sin gluten	16 Alubias blancas con verduras - d Tortilla de calabacín - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan sin gluten	17 Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan sin gluten	18 Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan sin gluten	MENÚ FIN DE CURSO Arroz a la napolitana - d Cinta de lomo fresca adobada al horno - d Patatas chips Postre especial y pan sin gluten
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 Vacaciones de verano

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten (celiaco)

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	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten (celiaco)	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín - d														14		
			Segundo	Jurel al horno con ajo y perejil - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14
	Martes	Primero	Arroz integral con tomate - d																	14
		Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14
	Miércoles	Primero	Coliflor a la gallega - d																	14
		Segundo	Filete de abadejo al horno con calabaza - d					4												14
		Guarnición	-																	14
	Jueves	Primero	Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo)										9			12				14
		Segundo	Filete de pollo al horno - d																	14
		Guarnición	Calabacín salteado - d																	14
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																	14
		Segundo	Tortilla de espinacas - d				3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4												14
Semana 2	Lunes	Primero	Menestra imperial salteada - d																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa espesa																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																	14
	Martes	Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d																	14
		Segundo	Tortilla de patatas - d				3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																	14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo)										9			12				14
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras y ternera																	14
		Guarnición	-																	14
	Jueves	Primero	Crema de verduras - d																	14
		Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d																	14
		Guarnición	-																	14
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas - d																	14
		Segundo	Abadejo a la marinera - d					4	5	6						12				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: verde																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate									9							14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria																	14
		Guarnición	-																	14
	Martes	Primero	Alubias blancas con verduras - d																	14
		Segundo	Tortilla de calabacín - d				3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas					4												14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con verduras - d																	14
		Segundo	Pollo asado al limón - d																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: verde																	14
	Jueves	Primero	Vichyssoise - d																	14
		Segundo	Caballa en escabeche - d					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																	14
	Viernes	Primero	Arroz a la napolitana - d																	14
		Segundo	Cinta de lomo fresca adobada al horno - d	1	2	3							9							14
		Guarnición	Patatas chips								7	8								14
Semana 4	Lunes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
Semana 5	Lunes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Martes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Miércoles	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero			0															
		Segundo			0															
		Guarnición	Vacaciones de verano																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabacín - d Jurel al horno con ajo y perejil - d Ensalada de lechuga, maíz y soja Fruta y pan	02 Arroz integral con tomate - d Cinta de lomo fresca al horno - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	03 Coliflor a la gallega - d Lentejas guisadas con calabaza y patata - d - Fruta y pan	04 Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Filete de pollo al horno - d Calabacín salteado - d Fruta y pan	05 Garbanzos estofados con verduras - d Ternera en salsa de zanahoria - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Yogurt natural y pan
08 Menestra imperial salteada - d Cinta de lomo fresca al horno con salsa española - d Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	09 Arroz blanco en salsa de tomate - d Merluza al horno - d Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla Yogurt natural y pan	10 Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo) (caldo sin alérgenos) - d Garbanzos estofados con verduras y ternera - d - Fruta y pan	11 Crema de verduras - d Guiso de pollo a la provenzal - d - Fruta y pan	12 Alubias blancas estofadas - d Abadejo a la marinera - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan
15 Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate - d Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria - d - Yogurt natural y pan	16 Lentejas a la hortelana - d Filete de abadejo al horno - d Ensalada de lechuga, atún y aceitunas Fruta y pan	17 Patatas guisadas con verduras - d Pollo asado al limón - d Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan	18 Vichyssoise - d Caballa en escabeche - d Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan	MENÚ FIN DE CURSO Arroz a la napolitana - d Cinta de lomo fresca adobada al horno con patatas - d - Yogurt natural y pan
22 Vacaciones de verano	23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano
29 Vacaciones de verano	30 Vacaciones de verano	01 Vacaciones de verano	02 Vacaciones de verano	03 Vacaciones de verano

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo sin f.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	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo sin f.sec	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín - d														14		
			Segundo	Jurel al horno con ajo y perejil - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y soja										9						14
	Martes		Primero	Arroz integral con tomate - d																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno - d																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14
	Miércoles		Primero	Coliflor a la gallega - d																14
			Segundo	Lentejas guisadas con calabaza y patata - d	1											12				14
			Guarnición	-																14
	Jueves		Primero	Sopa minestrone (pasta sin gluten, sin huevo)										9		12				14
			Segundo	Filete de pollo al horno - d																14
			Guarnición	Calabacín salteado - d																14
	Viernes		Primero	Garbanzos estofados con verduras - d																14
			Segundo	Ternera en salsa de zanahoria - d																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14
Semana 2	Lunes		Primero	Menestra imperial salteada - d															14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno con salsa espesa																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz																14
	Martes		Primero	Arroz blanco en salsa de tomate - d																14
			Segundo	Merluza al horno - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla																14
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con pasta (sin gluten, sin huevo)										9		12				14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras y ternera																14
			Guarnición	-																14
	Jueves		Primero	Crema de verduras - d																14
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal - d																14
			Guarnición	-																14
	Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas - d																14
			Segundo	Abadejo a la marinera - d				4	5	6						12				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14
Semana 3	Lunes		Primero	Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa de tomate									9						14	
			Segundo	Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria																14
			Guarnición	-																14
	Martes		Primero	Lentejas a la hortelana - d	1															14
			Segundo	Filete de abadejo al horno - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún y aceitunas				4												14
	Miércoles		Primero	Patatas guisadas con verduras - d																14
			Segundo	Pollo asado al limón - d																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14
	Jueves		Primero	Vichyssoise - d																14
			Segundo	Caballa en escabeche - d				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla																14
	Viernes		Primero	Arroz a la napolitana - d																14
			Segundo	Cinta de lomo fresca adobada al horno con patatas	1	2	3						9							14
			Guarnición	-																14
Semana 4	Lunes		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Jueves		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Viernes		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
Semana 5	Lunes		Primero		0														14	
			Segundo		0														14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Jueves		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Viernes		Primero		0															14
			Segundo		0															14
			Guarnición	Vacaciones de verano																14

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
<p>01</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata) Jurel al horno con ajo y perejil (jurel, cebolla, ajo, perejil) Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 449,106 prot (g): 21,396 lip (g): 16,283 hc (g): 51,275</p>	<p>02</p> <p>Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido), Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219</p>	<p>03</p> <p>Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 378,552 prot (g): 16,424 lip (g): 4,487 hc (g): 63,119</p>	<p>04</p> <p>Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227</p>	<p>05</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924</p>
<p>08</p> <p>Menestra imperial salteada Cinta de lomo fresca al horno con salsa española Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 492,917 prot (g): 29,9 lip (g): 16,438 hc (g): 53,246</p>	<p>09</p> <p>Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 436,999 prot (g): 15,747 lip (g): 15,36 hc (g): 54,457</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, zanahoria, pollo) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 705,913 prot (g): 27,56 lip (g): 22,436 hc (g): 91,52</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacín, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate)</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679</p>
<p>15</p> <p>Macarrones integrales con tomate Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 725,742 prot (g): 27,843 lip (g): 16,747 hc (g): 108,561</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la hortelana Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 620,212 prot (g): 23,725 lip (g): 18,439 hc (g): 81,046</p>	<p>17</p> <p>Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439</p>	<p>18</p> <p>Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 537,043 prot (g): 25,122 lip (g): 19,737 hc (g): 59,386</p>	<p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Arroz a la napolitana (arroz, salsa tomate) Nuggets de pollo Patatas chips Postre especial y pan</p> <p>Kcal: 859,205 prot (g): 19,242 lip (g): 31,812 hc (g): 123,486</p>
<p>22</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>23</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>24</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>25</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>26</p> <p>Vacaciones de verano</p>
<p>29</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>30</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>01</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>02</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>03</p> <p>Vacaciones de verano</p>

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado

Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata) Jurel al horno con ajo y perejil (jurel, cebolla, ajo, perejil) Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 449,106 prot (g): 21,396 lip (g): 16,283 hc (g): 51,275</p>	<p>02</p> <p>Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido), Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219</p>	<p>03</p> <p>Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 378,552 prot (g): 16,424 lip (g): 4,487 hc (g): 63,119</p>	<p>04</p> <p>Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227</p>	<p>05</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924</p>
<p>08</p> <p>Menestra imperial salteada Cinta de lomo fresca al horno con salsa española Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 492,917 prot (g): 29,9 lip (g): 16,438 hc (g): 53,246</p>	<p>09</p> <p>Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 436,999 prot (g): 15,747 lip (g): 15,36 hc (g): 54,457</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, zanahoria, pollo) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 705,913 prot (g): 27,56 lip (g): 22,436 hc (g): 91,52</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacín, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate)</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679</p>
<p>15</p> <p>Macarrones integrales con tomate Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 725,742 prot (g): 27,843 lip (g): 16,747 hc (g): 108,561</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la hortelana Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 620,212 prot (g): 23,725 lip (g): 18,439 hc (g): 81,046</p>	<p>17</p> <p>Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439</p>	<p>18</p> <p>Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 537,043 prot (g): 25,122 lip (g): 19,737 hc (g): 59,386</p>	<p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Arroz a la napolitana (arroz, salsa tomate) Nuggets de pollo Patatas chips Postre especial y pan</p> <p>Kcal: 859,205 prot (g): 19,242 lip (g): 31,812 hc (g): 123,486</p>
<p>22</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>23</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>24</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>25</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>26</p> <p>Vacaciones de verano</p>
<p>29</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>30</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>01</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>02</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>03</p> <p>Vacaciones de verano</p>

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata) Jurel al horno con ajo y perejil (jurel, cebolla, ajo, perejil) Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 449,106 prot (g): 21,396 lip (g): 16,283 hc (g): 51,275</p>	<p>02</p> <p>Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido), Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219</p>	<p>03</p> <p>Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 378,552 prot (g): 16,424 lip (g): 4,487 hc (g): 63,119</p>	<p>04</p> <p>Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227</p>	<p>05</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924</p>
<p>08</p> <p>Menestra imperial salteada Cinta de lomo fresca al horno con salsa española Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 492,917 prot (g): 29,9 lip (g): 16,438 hc (g): 53,246</p>	<p>09</p> <p>Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 436,999 prot (g): 15,747 lip (g): 15,36 hc (g): 54,457</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, zanahoria, pollo) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 705,913 prot (g): 27,56 lip (g): 22,436 hc (g): 91,52</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacín, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate)</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679</p>
<p>15</p> <p>Macarrones integrales con tomate Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 725,742 prot (g): 27,843 lip (g): 16,747 hc (g): 108,561</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la hortelana Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 620,212 prot (g): 23,725 lip (g): 18,439 hc (g): 81,046</p>	<p>17</p> <p>Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439</p>	<p>18</p> <p>Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 537,043 prot (g): 25,122 lip (g): 19,737 hc (g): 59,386</p>	<p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Arroz a la napolitana (arroz, salsa tomate) Nuggets de pollo Patatas chips Postre especial y pan</p> <p>Kcal: 859,205 prot (g): 19,242 lip (g): 31,812 hc (g): 123,486</p>
<p>22</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>23</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>24</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>25</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>26</p> <p>Vacaciones de verano</p>
<p>29</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>30</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>01</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>02</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>03</p> <p>Vacaciones de verano</p>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne



Pescado

Huevo



carne

Verdura



Huevo

Huevo



Pescado

Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata) Jurel al horno con ajo y perejil (jurel, cebolla, ajo, perejil) Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 449,106 prot (g): 21,396 lip (g): 16,283 hc (g): 51,275</p>	<p>02</p> <p>Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido), Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219</p>	<p>03</p> <p>Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 378,552 prot (g): 16,424 lip (g): 4,487 hc (g): 63,119</p>	<p>04</p> <p>Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227</p>	<p>05</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924</p>
<p>08</p> <p>Menestra imperial salteada Cinta de lomo fresca al horno con salsa española Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 492,917 prot (g): 29,9 lip (g): 16,438 hc (g): 53,246</p>	<p>09</p> <p>Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 436,999 prot (g): 15,747 lip (g): 15,36 hc (g): 54,457</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, zanahoria, pollo) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 705,913 prot (g): 27,56 lip (g): 22,436 hc (g): 91,52</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacín, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate)</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679</p>
<p>15</p> <p>Macarrones integrales con tomate Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 725,742 prot (g): 27,843 lip (g): 16,747 hc (g): 108,561</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la hortelana Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 620,212 prot (g): 23,725 lip (g): 18,439 hc (g): 81,046</p>	<p>17</p> <p>Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439</p>	<p>18</p> <p>Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 537,043 prot (g): 25,122 lip (g): 19,737 hc (g): 59,386</p>	<p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Arroz a la napolitana (arroz, salsa tomate) Nuggets de pollo Patatas chips Postre especial y pan</p> <p>Kcal: 859,205 prot (g): 19,242 lip (g): 31,812 hc (g): 123,486</p>
<p>22</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>23</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>24</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>25</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>26</p> <p>Vacaciones de verano</p>
<p>29</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>30</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>01</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>02</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>03</p> <p>Vacaciones de verano</p>

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata) Jurel al horno con ajo y perejil (jurel, cebolla, ajo, perejil) Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 449,106 prot (g): 21,396 lip (g): 16,283 hc (g): 51,275</p>	<p>02</p> <p>Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido), Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219</p>	<p>03</p> <p>Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 378,552 prot (g): 16,424 lip (g): 4,487 hc (g): 63,119</p>	<p>04</p> <p>Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227</p>	<p>05</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924</p>
<p>08</p> <p>Menestra imperial salteada Cinta de lomo fresca al horno con salsa española Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 492,917 prot (g): 29,9 lip (g): 16,438 hc (g): 53,246</p>	<p>09</p> <p>Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 436,999 prot (g): 15,747 lip (g): 15,36 hc (g): 54,457</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, zanahoria, pollo) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 705,913 prot (g): 27,56 lip (g): 22,436 hc (g): 91,52</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacín, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate)</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679</p>
<p>15</p> <p>Macarrones integrales con tomate Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 725,742 prot (g): 27,843 lip (g): 16,747 hc (g): 108,561</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la hortelana Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 620,212 prot (g): 23,725 lip (g): 18,439 hc (g): 81,046</p>	<p>17</p> <p>Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439</p>	<p>18</p> <p>Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 537,043 prot (g): 25,122 lip (g): 19,737 hc (g): 59,386</p>	<p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Arroz a la napolitana (arroz, salsa tomate) Nuggets de pollo Patatas chips Postre especial y pan</p> <p>Kcal: 859,205 prot (g): 19,242 lip (g): 31,812 hc (g): 123,486</p>
<p>22</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>23</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>24</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>25</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>26</p> <p>Vacaciones de verano</p>
<p>29</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>30</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>01</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>02</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>03</p> <p>Vacaciones de verano</p>

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata) Jurel al horno con ajo y perejil (jurel, cebolla, ajo, perejil) Ensalada de lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 449,106 prot (g): 21,396 lip (g): 16,283 hc (g): 51,275</p>	<p>02</p> <p>Arroz integral a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, Estofado de cerdo al estilo maño (magro de cerdo, patata, aceitunas, huevo cocido), Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 741,018 prot (g): 38,943 lip (g): 25,819 hc (g): 83,219</p>	<p>03</p> <p>Coliflor en salsa de paprika (coliflor, patata, salsa bechamel, pimentón) Lentejas guisadas con calabaza y patata</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 378,552 prot (g): 16,424 lip (g): 4,487 hc (g): 63,119</p>	<p>04</p> <p>Sopa minestrone Burguer meat (hamburguesa) de ave en salsa de tomate Calabacín salteado</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 564,033 prot (g): 28,899 lip (g): 15,246 hc (g): 72,227</p>	<p>05</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, patatas, espinacas) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 652,537 prot (g): 26,689 lip (g): 20,611 hc (g): 86,924</p>
<p>08</p> <p>Menestra imperial salteada Cinta de lomo fresca al horno con salsa española Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 492,917 prot (g): 29,9 lip (g): 16,438 hc (g): 53,246</p>	<p>09</p> <p>Arroz integral a la napolitana (arroz, salsa tomate) Tortilla de patata (patata, huevo) Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla</p> <p>Yogurt natural y pan integral</p> <p>Kcal: 436,999 prot (g): 15,747 lip (g): 15,36 hc (g): 54,457</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, patata, zanahoria, pollo) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Kcal: 705,913 prot (g): 27,56 lip (g): 22,436 hc (g): 91,52</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras (acelga, cebolla, zanahoria, calabacín, patata) Guiso de pollo a la provenzal (pollo, patata, aceituna negra, salsa tomate)</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 574,655 prot (g): 29,583 lip (g): 18,959 hc (g): 66,68</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Abadejo a la marinera (abadejo, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 469,63 prot (g): 25,113 lip (g): 7,641 hc (g): 66,679</p>
<p>15</p> <p>Macarrones integrales con tomate Salteado de garbanzos con champiñones y zanahoria</p> <p>Yogurt natural y pan</p> <p>Kcal: 725,742 prot (g): 27,843 lip (g): 16,747 hc (g): 108,561</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la hortelana Tortilla de calabacín (patata, huevo, calabacín) Ensalada de lechuga, atún y aceitunas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 620,212 prot (g): 23,725 lip (g): 18,439 hc (g): 81,046</p>	<p>17</p> <p>Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta y pan</p> <p>Kcal: 621,121 prot (g): 27,74 lip (g): 29,837 hc (g): 57,439</p>	<p>18</p> <p>Vichyssoise Caballa en escabeche Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 537,043 prot (g): 25,122 lip (g): 19,737 hc (g): 59,386</p>	<p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Arroz a la napolitana (arroz, salsa tomate) Nuggets de pollo Patatas chips Postre especial y pan</p> <p>Kcal: 859,205 prot (g): 19,242 lip (g): 31,812 hc (g): 123,486</p>
<p>22</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>23</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>24</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>25</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>26</p> <p>Vacaciones de verano</p>
<p>29</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>30</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>01</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>02</p> <p>Vacaciones de verano</p>	<p>03</p> <p>Vacaciones de verano</p>

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