

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria  Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 04 - hipocalorica, baja en grasa y colesterol

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados		14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas		14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur de soja y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en su jugo  Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno  Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# 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.

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 09 - sin lactosa-sin frutos secos

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de ternera con patata panadera  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas  Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Nuggets de pollo  Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# 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.

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 11 - sin cerdo estricta

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de ternera con patata panadera														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Nuggets de pollo	1	2	3						9					
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de verduras Tortilla francesa Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Caballa al ajoarriero Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Calamares a la romana Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# 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.

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





## 20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado  Fruta fresca y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Garbanzos estofados Abadejo a la crema con finas hierbas  Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz con salsa de tomate natural Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur de soja y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria  Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno  Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# 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.

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 21 - intolerante lactosa-alergia plv-sin tern

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Escalope de pollo con patatas  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio y verde Caballa al horno  Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde ) con patatas Filete de magro al horno  Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas  Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	25    FIN DE CURSO	26    FIN DE CURSO
29	30			

# 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.

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Pavo en salsa de zanahorias  Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# 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.

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne

Pescado



carne



Verdura



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 32 - sin pescado-marisco.molusco-crustaceo

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural														14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pavo al horno con patatas  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas  Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# 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.

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos				
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas	4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones				
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata				14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza			11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur de soja y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Tortilla francesa Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# 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.

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# 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



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Verdura



Huevo



Huevo

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 61 - no cerdo no leche

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Fogonero con tomate				4	5	6								14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero  Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno  Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde ) con patatas Filete de magro al horno  Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas  Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	25    FIN DE CURSO	26    FIN DE CURSO
29	30			

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate  Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	12 Brócoli con patatas Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas  Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# 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.

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 66 - no alubias

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas												12		14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Brócoli con patatas												12		14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Brócoli con patatas												12		14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Tortilla francesa Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno			
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas	4	5	6
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Espinacas rehogadas			
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3		
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata			14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza			11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Escalope de pollo con patatas  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde ) con patatas Filete de magro al horno  Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Pavo en salsa de zanahorias  Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados		14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas		14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno		
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Acelgas con patatas Pavo en salsa de zanahorias  Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 105 - sin lentejas sin pescado

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural														14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado								9						14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de brócoli sin ajo-cebolla Jamonicitos de pollo al horno sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata sin ajo-cebolla Filete de magro al horno sin ajo-cebolla  Fruta fresca y pan integral	03 Espinacas con patatas (sin ajo-cebolla)  Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Merluza en su jugo sin ajo-cebolla  Fruta fresca y pan integral	05 Arroz en blanco sin ajo-cebolla Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Crema de calabacín sin ajo-cebolla Merluza en su jugo sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Consomé de ave Cinta de lomo al horno sin ajo-cebolla  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla  Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patata y zanahoria baby sin ajo-cebolla Merluza en su jugo sin ajo-cebolla Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Espinacas con patatas (sin ajo-cebolla) Pechuga de pavo al horno sin ajo  Yogur y pan
15 Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Pechuga de pavo al horno sin ajo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín sin ajo-cebolla Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Consomé de ave Escalope de pollo al horno sin ajo-cebolla  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín sin ajo-cebolla Escalope de pollo al horno sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Crema de brócoli sin ajo-cebolla Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla  Fruta fresca y pan
22 Crema de calabacín sin ajo-cebolla Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Espinacas con patatas (sin ajo-cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Arroz en blanco sin ajo-cebolla Escalope de pollo al horno sin ajo-cebolla  Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# 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.

## 04 Juego

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

## 02 Convivencia

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...

Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

Legumbres

Verdura

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

Huevo



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno sin ajo-cebolla					
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla					
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo sin ajo-cebolla		4	5	6	
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Patata y zanahoria baby sin ajo-cebolla					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa		3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata sin ajo-cebolla					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno sin ajo-cebolla					

# 120 -SIN GLUTEN-LEGUMBRES-LUBINA-DORADA

### junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	04 Arroz con salsa de tomate natural Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten
08 Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimienta, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Crema de puerro y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# 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



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos				
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda		4	5	6
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones				
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3		
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata				14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza			11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Brócoli con patatas Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Crema de judías verdes Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Crema de judías verdes Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado  Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas  Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Verdura



Legumbres

Verdura



Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 143 - sin arroz-legumbre 1 día

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Brócoli con patatas												12		14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Crema de judías verdes														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Crema de judías verdes														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

