

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 <small>Kcal: 589,59 / prot(g): 56,32 / lip(g): 11,86 / hc(g): 63,84</small>	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 627,61 / prot(g): 21,3 / lip(g): 33,64 / hc(g): 58,81</small>	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 551,36 / prot(g): 23,25 / lip(g): 14,68 / hc(g): 79,18</small>	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 441,59 / prot(g): 26,02 / lip(g): 4,41 / hc(g): 73,32</small>	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan <small>Kcal: 597,56 / prot(g): 23,19 / lip(g): 11,6 / hc(g): 97,99</small>
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 443,52 / prot(g): 15,82 / lip(g): 11,2 / hc(g): 67,01</small>	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78</small>	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimienta, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 513,69 / prot(g): 14,15 / lip(g): 8,96 / hc(g): 92,62</small>	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 517,61 / prot(g): 29,25 / lip(g): 17,91 / hc(g): 59,52</small>	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan <small>Kcal: 523,26 / prot(g): 28,95 / lip(g): 10,03 / hc(g): 77,88</small>
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 604,98 / prot(g): 19,75 / lip(g): 8,3 / hc(g): 110,84</small>	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 443,17 / prot(g): 12,72 / lip(g): 12,76 / hc(g): 65,12</small>	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan <small>Kcal: 485,17 / prot(g): 18,83 / lip(g): 19,35 / hc(g): 57,83</small>	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Yogur y pan integral <small>Kcal: 466,91 / prot(g): 33,06 / lip(g): 10,95 / hc(g): 59,95</small>	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan <small>Kcal: 494,55 / prot(g): 39,63 / lip(g): 7,8 / hc(g): 62,85</small>
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 546,04 / prot(g): 32,17 / lip(g): 22,1 / hc(g): 54,14</small>	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 477,92 / prot(g): 22,98 / lip(g): 9,59 / hc(g): 73,45</small>	24 Macarrones con chorizo Nuggets de pollo Yogur y pan <small>Kcal: 700,1 / prot(g): 30,58 / lip(g): 20,51 / hc(g): 96,85</small>	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: 00 - 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.

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	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	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	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	Nuggets de pollo	1	2	3						9					14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

