

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Garbanzos guisados con verduras ^(11, 16) Meloso de garbanzos con verduritas ⁽¹¹⁾ Fritura de croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17) Empanadillas de atún fritas ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes ^(5, 16)	Arroz integral con salsa de tomate artesana Arroz integral con pollo al curry ⁽¹³⁾ Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes ^(5, 11) Filete de bacaladilla al horno ⁽⁵⁾
			Yogur ⁽²⁾ Kcal: 863,8875 prot (g): 33,21625 lip (g): 31,23375 hc (g): 86,763	Fruta fresca de temporada Kcal: 520,634 prot (g): 19,94175 lip (g): 9,55075 hc (g): 68,628
5	6	7	8	9
Lentejas guisadas con verduras ^(1, 11, 16) Ensalada de lentejas con cous cous ^(1, 10, 11, 13, 16) Lacón braseado con pimentón ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Filete de jamón en salsa de cebolla ⁽¹⁷⁾ Lechuga y maíz dulce ⁽¹⁶⁾	Judías verdes salteadas con patata ^(11, 16) Brócoli al ajillo Jamoncitos de pollo horneados con romero Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza ^(2, 13, 16) Lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾	Arroz tres delicias casero ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Arroz a la milanesa con carne picada ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Merluza a la andaluza frita ^(1, 5) Filete de merluza al horno ⁽⁵⁾ Lechuga y zanahoria rallada ⁽¹⁶⁾	Sopa casera de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17) Ensalada de repollo ⁽¹⁶⁾ Cocido madrileño ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Salteado de garbanzos con tiras de pollo, verduras y limón ^(11, 14, 16)	Guisadito de patatas a la marinera ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16) Patatas guisadas con sofrito de verduras ^(11, 16) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Huevos al horno bella aurora ^{(bechamel, tomate) (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)} Champiñones salteados ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada Kcal: 705,25875 prot (g): 37,41 lip (g): 23,2715 hc (g): 64,661	Fruta fresca de temporada Kcal: 584,33625 prot (g): 32,2535 lip (g): 22,131 hc (g): 46,095	Fruta fresca de temporada Kcal: 714,8825 prot (g): 30,625 lip (g): 21,1825 hc (g): 78,743	Yogur ⁽²⁾ Kcal: 876,99625 prot (g): 39,81425 lip (g): 30,357 hc (g): 85,383	Fruta fresca de temporada Kcal: 569,6175 prot (g): 25,18875 lip (g): 18,03 hc (g): 62,209
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica ^(1, 2, 4, 10, 13, 17) Espaguetis integrales al pesto ^(1, 2, 4, 9, 10, 13) Albóndigas de soja al pomodoro ^(1, 2, 4, 10, 11) Albóndigas vegetales a la jardinera ^(1, 2, 4, 10, 11)	Crema de calabaza asada ⁽¹⁶⁾ Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata y cebolla (4, 11) Tortilla de patata y atún ^(4, 5, 6, 7)	Arroz con pollo y verduras ^(1, 10, 13) Arroz a banda ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16) Dorado al horno con majado de ajo y perejil ⁽⁵⁾ Dorado en salsa ^{(cebolla, pimiento, tomate) (5)}	Sopa casera de puchero con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Sopa de estrellas con caldo casero ^(1, 10, 13, 14, 16, 17) Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
	Patatas fritas ⁽¹⁶⁾	Lechuga y maíz dulce ⁽¹⁶⁾	Ensalada de lechuga y queso rallado ^(2, 4, 10, 16)	Cinta de lomo fresca a la plancha ^(1, 2, 4, 14, 17)
	Fruta fresca de temporada Kcal: 584,33625 prot (g): 32,2535 lip (g): 22,131 hc (g): 46,095	Fruta fresca de temporada Kcal: 714,8825 prot (g): 30,625 lip (g): 21,1825 hc (g): 78,743	Yogur ⁽²⁾ Kcal: 876,99625 prot (g): 39,81425 lip (g): 30,357 hc (g): 85,383	Fruta fresca de temporada Kcal: 569,6175 prot (g): 25,18875 lip (g): 18,03 hc (g): 62,209
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Judías verdes salteadas con pavo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)	Arroz integral con salsa de tomate artesana Arroz con verduras y salsa de soja ^(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)	Sopa casera de cocido ^(1, 10, 13, 17) Ensalada de repollo ⁽¹⁶⁾	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno ^(1, 2, 10, 11, 16) Menestra de verduras salteada con jamón serrano ^(11, 17)	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento ^(1, 11, 16) Lentejas guisadas con verduras y bacon ^(1, 10, 11, 16, 17)
Hamburguesa mixta con salsa barbacoa ^(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16, 17) Hamburguesa mixta al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Dúo de boniato y patata al horno ⁽¹⁶⁾	Delicias de abadejo a la andaluza ^(1, 5) Abadejo guisado a la vizcaína ^(5, 16) Ensalada de col fresca ⁽¹⁶⁾	Cocido madrileño ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Ropa vieja ^{(garbanzo, tomate, patata, pollo) (11, 16)}	Pollo asado en su jugo ⁽¹⁶⁾ Ragout de pollo ⁽¹⁾ Ensalada de lechuga y aceitunas verdes ^(5, 16)	Huevos gratinados con tomate y queso ^(2, 4, 10) Huevos villarroy ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada Kcal: 649,0125 prot (g): 27,45425 lip (g): 32,99275 hc (g): 48,66	Fruta fresca de temporada Kcal: 469,1375 prot (g): 10,70375 lip (g): 9,715 hc (g): 64,236	Fruta fresca de temporada Kcal: 916,785 prot (g): 40,36 lip (g): 30,07125 hc (g): 91,108	Yogur ⁽²⁾ Kcal: 836,91625 prot (g): 44,98 lip (g): 34,14375 hc (g): 66,301	Fruta fresca de temporada Kcal: 696,81175 prot (g): 34,83525 lip (g): 25,321 hc (g): 61,376
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones ⁽¹⁶⁾ Ensalada de arroz con surimi ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) San Jacobo de york y queso frito ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Cordon bleu frito ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Lechuga y tomate fresco ⁽¹⁶⁾	Macarrones con salsa de tomate y atún ^(1, 5, 10, 13) Macarrones integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Taco de garbanzos con pico de gallo ^(1, 10, 11, 13, 16) Fajitas con boloñesa de soja y queso ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12) Ensalada de garbanzos primavera ^(11, 16)	Crema de puerro y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Acelgas a la gallega ⁽¹⁶⁾ Caldereta de pollo ^(1, 2, 4, 14) Pollo en salsa teriyaki ^(1, 10, 16) Dados de calabaza salteada	Alubias blancas guisadas con chorizo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Alubias blancas guisadas con verduras ^(11, 16) Tortilla de patata y calabacín. ⁽⁴⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga y zanahoria rallada ⁽¹⁶⁾	Patatas guisadas con carne ^{(magro) (2, 10, 16, 17)} Graten de patata con bechamel y york ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16, 17) Filete de merluza al horno ⁽⁵⁾ Merluza guisada a la siciliana ^(5, 14, 16) Lechuga y zanahoria rallada ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada Kcal: 831,31125 prot (g): 13,925 lip (g): 31,1775 hc (g): 95,29	Fruta fresca de temporada Kcal: 422,1135 prot (g): 14,18125 lip (g): 7,83775 hc (g): 61,603	Fruta fresca de temporada Kcal: 596,28 prot (g): 30,56475 lip (g): 22,2455 hc (g): 51,188	Yogur ⁽²⁾ Kcal: 779,28125 prot (g): 27,85625 lip (g): 31,28 hc (g): 68,841	Fruta fresca de temporada Kcal: 580,875 prot (g): 27,66375 lip (g): 19,135 hc (g): 56,487

Este menú es sano y equilibrado, diseñado
por expertas nutricionistas.



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.

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.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 863,8875 prot (g): 33,21625 lip (g): 31,23375 hc (g): 86,763	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 520,634 prot (g): 19,94175 lip (g): 9,55075 hc (g): 68,628
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 705,25875 prot (g): 37,41 lip (g): 23,2715 hc (g): 64,661	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 584,33625 prot (g): 32,2535 lip (g): 22,131 hc (g): 46,095	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 714,8825 prot (g): 30,625 lip (g): 21,1825 hc (g): 78,743	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño  Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 876,99625 prot (g): 39,81425 lip (g): 30,357 hc (g): 85,383	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 569,6175 prot (g): 25,18875 lip (g): 18,03 hc (g): 62,209
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales al pomodoro  Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 929,9025 prot (g): 27,87575 lip (g): 37,31375 hc (g): 99,603	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 581,18125 prot (g): 15,58125 lip (g): 22,48575 hc (g): 61,038	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga con queso rallado Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 644,407 prot (g): 30,592 lip (g): 18,431 hc (g): 78,672	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 667,6525 prot (g): 30,59375 lip (g): 31,85375 hc (g): 48,174
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 649,0125 prot (g): 27,45425 lip (g): 32,99275 hc (g): 48,66	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 469,1375 prot (g): 10,70375 lip (g): 9,715 hc (g): 64,236	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño  Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 800,6875 prot (g): 32,95125 lip (g): 25,025 hc (g): 82,108	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 836,91625 prot (g): 44,98 lip (g): 34,14375 hc (g): 66,301	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 696,81175 prot (g): 34,83525 lip (g): 25,321 hc (g): 61,376
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones San jacob de york y queso frito Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 831,31125 prot (g): 13,925 lip (g): 31,1775 hc (g): 95,29	Macarrones integrales con tomate y atún Taco de garbanzos con pico de gallo  Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 422,1135 prot (g): 14,18125 lip (g): 7,83775 hc (g): 61,603	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 596,28 prot (g): 30,56475 lip (g): 22,2455 hc (g): 51,188	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral de horno tradicional Kcal: 996,46875 prot (g): 34,10625 lip (g): 43,78 hc (g): 82,591	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 580,875 prot (g): 27,66375 lip (g): 19,135 hc (g): 56,487

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

¡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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															Sueltos
					Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos cáscara	Soja	Sésamo	Mostaza	Apio	Altramuzes		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14	
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla de patata			3											14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14	
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14	
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14	
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14	
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis: 0				4	5	6								14	
			Guarnición	0														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14	
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3					9						14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														14	
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14	
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3					9						14	
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1							9		11				14	
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14	
			Guarnición	0														14	
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											14	
			Guarnición	Champiñones salteados														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	0														14	
			Segundo	FESTIVO														14	
			Guarnición	0														14	
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3					9		11				14	
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro	1	2	3					9	10	11	12			14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														14	
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga con queso rallado														14	
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14	
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														14	
			Guarnición	0														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														14	
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12			14	
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14	
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza														14	
Guarnición			Ensalada de col fresca														14		
Miércoles		Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1							9		11				14		
		Segundo	Cocido madrileño	1	2	3					9						14		
		Guarnición	0														14		
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatoste	1	2												14		
		Segundo	Pollo asado en su jugo														14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14		
Viernes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14		
		Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso		2	3					9						14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14		
		Segundo	San jacob de york y queso frito	1	2	3	4	5	6		9						14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14		
	Martes	Primero	Macarrones integrales con tomate y atún														14		
		Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo	1							9		11				14		
		Guarnición	0														14		
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14		
		Segundo	Caldereta de pollo														14		
		Guarnición	Dados de calabaza salteada														14		
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14		
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3											14		
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14		
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14		
		Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								14		
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras (pisto) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan sin gluten	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Huevos gratinados con tomate y queso Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten																			
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																			
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14	
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14	
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla de patata			5											14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14	
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14	
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14	
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14	
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6								14	
			Guarnición	-														14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc														14	
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14	
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														14	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4	5	6								14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14	
			Guarnición	-														14	
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14	
			Segundo	Tortilla francesa			5											14	
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	0														14	
			Segundo	FESTIVO														14	
			Guarnición	0														14	
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment									9					14	
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón														14	
			Guarnición	Patatas fritas														14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														14	
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	5						9					14	
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14	
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr														14	
			Guarnición	-														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														14	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														14	
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														14	
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4	5	6								14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14	
			Guarnición	-														14	
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14	
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														14	
			Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso		2	5						9					14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														14	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14	
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4					9					14	
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														14	
			Guarnición	-														14	
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
			Segundo	Caldereta de pollo														14	
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														14	
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5											14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14	
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)				4	5	6								14	
			Segundo	Filete de merluza al horno														14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14	
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco de garbanzos con pico de gallo - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PRESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														14		
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14	
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata			5													14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1										9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo																14
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																14
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis					4	5	6									14
			Guarnición	-																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll															14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc																14
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)																14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1				4	5	6									14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale	1										9		11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14
			Guarnición	-																14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																14
			Segundo	Tortilla francesa			3													14
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																14
	Semana 3	Lunes	Primero	0															14	
			Segundo	FESTIVO															14	
			Guarnición	0															14	
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)	1										9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón																14
			Guarnición	Patatas fritas																14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil					4	5	6									14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos														12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr																14
			Guarnición	-																14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado															14		
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll															14		
		Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14		
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14		
		Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza					4	5	6									14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1										9		11			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14	
	Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1															14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient																14	
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															14		
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															14		
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14		
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1				4						9		11			14	
		Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo	1										9		11			14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
		Guarnición	Dados de calabaza salteada																14	
	Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5													14	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno					4	5	6									14	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Coliflor salteada Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla al horno Calabacín salteado con puerro Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pollo asado con tomate y cebolla Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Macarrones sin huevo aglio-olio (ajo, pimentón) Contramuslo de pollo marinado en limón Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Pavo asado encebollado Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur y pan integral de horno tradicional	Guiso de alubias blancas con zanahoria Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin huevo con salsa de tomate y atún Jamoncitos de pollo asados Calabacín salteado con puerro Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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.

[illegible]

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Revuelto de huevo salteado Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón) Albóndigas vegetales al pomodoro Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa de verduras con garbanzos (judía, zanahoria, calabacín) Jamoncitos de pollo al horno con patata y menestra - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de ave con salsa de tomate Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Salchichas de ave horno/plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco de garbanzos con pico de gallo - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Guisantes salteados con ajito Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Revuelto de huevo salteado Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Contramuslo de pollo marinado en limón Patatas fritas Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo Taco de garbanzos con pico de gallo - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Pechuga de pollo en salsa de zanahorias Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin f.secos, kiwi, melón, sé																								
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																								
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PRESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS						
Sin f.secos, kiwi, n	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14						
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana																				
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14					
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras															14					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5																	
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14				
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1									9			11	12		14				
			Segundo	Pollo asado en su jugo																				
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo																14				
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras																14				
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes																14				
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																				
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5																	
			Guarnición	Guisantes salteados con ajito																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1														14					
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	5						9							14				
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14				
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14				
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romer																				
			Guarnición	Lechuga y remolacha																14				
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	5							9						14				
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5																	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14				
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale	1									9			11							
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	5							9						14				
			Guarnición	-																				
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																14				
			Segundo	Tortilla francesa			5																	
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																				
	Semana 3	Lunes	Primero	0																				
			Segundo	FESTIVO																				
			Guarnición	0																				
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	5						9			11								
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado en limón																14				
			Guarnición	Patatas fritas																				
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada																14				
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5																	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14				
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras																				
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient											9					14				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	5																	
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12			14				
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr																				
			Guarnición	-																				
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado																				
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	5					9			11	12			14					
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno																14				
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana																				
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5																	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14				
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9			11							
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	5							9						14				
			Guarnición	-																				
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2														14				
			Segundo	Pollo asado en su jugo																				
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14				
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1																			
			Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso		2	5							9										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14				
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																				
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																				
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco																14				
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11							
			Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo	1									9			11							
			Guarnición	-																				
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14				
			Segundo	Caldereta de pollo																				
			Guarnición	Dados de calabaza salteada																				
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	5							9						14				
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5																	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14				
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)																14				
			Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias																				
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada																14				

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Coliflor salteada Pechuga de pavo al horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y	Pisto de verduras hortelano Filete de bacaladilla al horno - Fruta fresca de temporada y
05	06	07	08	09
Espinacas salteadas Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla - Fruta fresca de temporada y	Crema suave de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero - Fruta fresca de temporada y	Brócoli salteado Filete de merluza al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y	Calabacín salteado Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca de temporada y	Crema de calabaza Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo marinado en limón - Fruta fresca de temporada y	Crema de calabaza asada Tortilla francesa Maíz salteado Fruta fresca de temporada y	Coliflor salteada Dorado al horno con majado de ajo y perejil Calabacín asado Fruta fresca de temporada y	Dados de calabaza salteada Cinta de lomo fresco asado en su jugo Tomate asado Fruta fresca de temporada y
19	20	21	22	23
Crema de calabaza asada Contramuslo de pollo a la plancha Tomate asado Fruta fresca de temporada y	Brócoli salteado Abadejo al horno - Fruta fresca de temporada y	Verduras asadas Tortilla francesa - Fruta fresca de temporada y	Calabacín salteado Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca de temporada y	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca de temporada y
26	27	28	29	30
Crema de acelgas, puerro y zanahoria Cinta de lomo fresco asado en su jugo Tomate asado Fruta fresca de temporada y	Calabacín salteado con puerro Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca de temporada y	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y	Coliflor salteada Tortilla francesa Maíz salteado Fruta fresca de temporada y	Champiñones salteados Filete de merluza al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y

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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	01	02
Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA			Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Yogur y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales al pomodoro Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Yogur y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Huevos gratinados con tomate y queso Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco de garbanzos con pico de gallo - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana															14		
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz															14		
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras															14		
			Segundo	Tortilla de patata				5											14		
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14		
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero		1								9		11	12		14		
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14		
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo															14		
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras															14		
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14		
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14		
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis					4	5	6								14		
			Guarnición	-															14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras		1													14		
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida		1	2	5						9					14		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14		
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc															14		
			Guarnición	Lechuga y remolacha															14		
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero		1	2	5						9					14		
			Segundo	Merluza a la andaluza frita		1			4	5	6								14		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14		
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrale:		1								9		11			14		
			Segundo	Cocido madrileño		1	2	5						9					14		
			Guarnición	-															14		
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera		1	2	5	4	5	6			9					14		
			Segundo	Tortilla francesa				5											14		
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla															14		
	Semana 3	Lunes	Primero	0															14		
			Segundo	FESTIVO															14		
			Guarnición	0															14		
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica		1	2	5						9		11			14		
			Segundo	Albóndigas vegetales al pomodoro		1	2	5						9	10	11	12		14		
			Guarnición	Patatas fritas															14		
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada															14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5											14		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14		
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras															14		
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil					4	5	6								14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado			2	5						9					14		
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos													12		14		
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestr:															14		
			Guarnición	-															14		
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado		1	2	5						9		11	12		14		
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa		1	2	5											14		
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno															14		
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana															14		
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza					4	5	6								14		
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14		
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos		1								9		11			14		
			Segundo	Cocido madrileño		1	2	5						9					14		
			Guarnición	-															14		
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos		1	2												14		
			Segundo	Pollo asado en su jugo															14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes															14		
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient		1													14		
			Segundo	Huevos gratinados con tomate y queso			2	5						9					14		
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14		
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones															14		
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															14		
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14		
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate		1			4					9		11			14		
			Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo		1								9		11			14		
			Guarnición	-															14		
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14		
			Segundo	Caldereta de pollo															14		
			Guarnición	Dados de calabaza salteada															14		
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo		1	2	5						9					14		
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.				5											14		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14		
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)															14		
			Segundo	Filete de merluza al horno					4	5	6								14		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada															14		

Menú Diabética 6 raciones

Colegio La Inmaculada
Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.			Guiso de garbanzos con verduras (165 g de garbanzos hervidos) 3r Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur desnatado (125 gr) 1r / pan integral (46g) 2r	Arroz integral (120 g 3 r)con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca (1r) / pan blanco40 g (2r)
05	06	07	08	09
Guiso de lentejas con verduras (150 gr lentejas hervidas) 3r Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco40 g (2r)	Judías verdes salteadas con patata(patata cocida 130 gr 2 r) Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca (1r) / pan integral (46g) 2r	Arroz tres delicias casero (114g 3 r) Merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco40 g (2r)	Sopa de ave 90 gr fideos integrales2 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr+ patata 64 gr 2 r)  Yogur desnatado (125 gr) 1r / pan integral (23g) 1r	Guisadito de patatas a la marinera(patata 195 g 3 r) Tortilla francesa Champiñones salteados Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco40 g (2r)
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis aglio e olio (pasta cocida 135g 3r) Albóndigas vegetales al pomodoro  Patatas fritas (30 g 1r) Fruta fresca (1r) / pan integral (46g) 2r	Crema de calabaza(patata cocida 130 gr 2 r) Tortilla de patata (70 g 2r) Lechuga y maíz dulce Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco20 g (1r)	Arroz con pollo y verduras (114g 3 r) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga con queso rallado Yogur desnatado (125 gr) 1r / pan integral (46g) 2r	Sopa casera de puchero con garbanzos (165 g de garbanzos hervidos) 3r Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco20 g (1r)
19	20	21	22	23
Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta al horno Dúo de boniato y patata al horno(boniato 50 g + patata 65 g) 2r Fruta fresca (2r) / pan blanco (40g) 2 r	Arroz integral (120 g 3 r)con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca (1r) / pan integral (46g) 2r	Sopa de ave 90 gr fideos 2 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr+ patata 64 gr 2 r)  Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r	Crema de verduras y hortalizas(patata 195g 3 r) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Yogur desnatado (125 gr) 1r / pan integral (46g) 2r	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento (100 gr lentejas hervidas) 2r Revuelto de huevo Ensalada de tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (60g) 3 r
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones (114g 3 r) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Macarrones integrales con tomate y atún 135 gr 3 r Taco de garbanzos con pico de gallo(55 gr de garbanzo cocido 1 r)  Fruta fresca (1r) / pan integral (23g) 1r	Crema de puerro y zanahoria(patata 195g 3 r) Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Alubias blancas guisadas con verduras(110 g 2r) Tortilla de patata y calabacín (70 g 2r) Lechuga y maíz dulce Yogur desnatado (125 gr) 1r / pan integral (23g) 1r	Patatas guisadas con magro(patata 195 g 3 r) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r

la ruta saludable

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



01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



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



Verdura



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo