

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
06	07	08	09	10
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 550,83 / prot(g): 23,03 / lip(g): 14,91 / hc(g): 78,76	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 552,26 / prot(g): 46,26 / lip(g): 13,65 / hc(g): 61,06
13	14	15	16	17
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 539,1 / prot(g): 24,24 / lip(g): 8,92 / hc(g): 72,45	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 588,64 / prot(g): 40,29 / lip(g): 10,36 / hc(g): 81,29	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 468,01 / prot(g): 20,31 / lip(g): 15,65 / hc(g): 61,59	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 456,24 / prot(g): 21,81 / lip(g): 7,86 / hc(g): 73,22
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral Kcal: 450,69 / prot(g): 11,22 / lip(g): 13,92 / hc(g): 68,02	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Yogur y pan Kcal: 571,18 / prot(g): 40,62 / lip(g): 11,56 / hc(g): 75,16	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
27	28	29	30	01
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan Kcal: 344,47 / prot(g): 17,57 / lip(g): 6,6 / hc(g): 52,99	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 477,39 / prot(g): 22,76 / lip(g): 9,82 / hc(g): 73,03	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 566,32 / prot(g): 35,28 / lip(g): 9,03 / hc(g): 84,22		

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitan	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			5								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido cor	Sopa de cocido con fideos integrales	1									3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixta	Hamburguesa mixta al horno									3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				5		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m	Pollo en salsa de manzana ts														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza er	Filete de merluza en salsa verde				3	5	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judías	Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas est	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa ND	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de t	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				5										