

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>		<p>nutriab</p> <p>DÍA DEL HORTICULTOR VIERNES DÍA 15 DE MAYO VERDIPASTA</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p> <p>Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p>
<p>04</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>San jacobito de york y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 646,45 prot (g): 17,983 lip (g): 26,371 hc (g): 77,817</p>	<p>05</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 538,3 prot (g): 30,461 lip (g): 22,885 hc (g): 49,454</p>	<p>06</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 566,914 prot (g): 23,733 lip (g): 16,6 hc (g): 77,044</p>	<p>07</p> <p>Macarrones integrales salteados con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 515,06 prot (g): 25,465 lip (g): 18,775 hc (g): 60,966</p>	<p>08</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz dulce salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 689,228 prot (g): 21,369 lip (g): 28,218 hc (g): 84,699</p>
<p>11</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 516,278 prot (g): 30,882 lip (g): 21,529 hc (g): 45,529</p>	<p>12</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 618,629 prot (g): 19,964 lip (g): 28,336 hc (g): 66,187</p>	<p>13</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín plancha</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 604,436 prot (g): 25,01 lip (g): 24,424 hc (g): 63,433</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 719,565 prot (g): 32,031 lip (g): 25,918 hc (g): 87,562</p>	<p>15</p> <p>Verdipasta (espaguetis integrales, espinacas, cebolla, nata) nutriab</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 639,462 prot (g): 21,943 lip (g): 18,955 hc (g): 88,149</p>
<p>18</p> <p>Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática sin gluten</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos / pan blanco</p> <p>Kcal: 702,597 prot (g): 32,431 lip (g): 25,704 hc (g): 78,81</p>	<p>19</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 600,923 prot (g): 38,396 lip (g): 20,77 hc (g): 60,767</p>	<p>20</p> <p>Espirales aglio-olio</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 462,215 prot (g): 20,745 lip (g): 12,305 hc (g): 64,732</p>	<p>21</p> <p>Arroz integral con pollo al curry</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 643,141 prot (g): 21,96 lip (g): 15,506 hc (g): 98,159</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 476,685 prot (g): 12,455 lip (g): 19,586 hc (g): 57,525</p>
<p>25</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Milhojas de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 691,129 prot (g): 21,038 lip (g): 25,399 hc (g): 89,183</p>	<p>26</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 383,773 prot (g): 11,206 lip (g): 8,678 hc (g): 60,464</p>	<p>27</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa de verduras</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 593,811 prot (g): 25,244 lip (g): 22,542 hc (g): 65,465</p>	<p>28</p> <p>Cocido andaluz</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 707,545 prot (g): 39,978 lip (g): 30,623 hc (g): 62,826</p>	<p>29</p> <p>Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria, atun y aceitunas)</p> <p>Contramuslo de pollo al estilo moruno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 642,432 prot (g): 28,083 lip (g): 23,907 hc (g): 76,787</p>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	NO LUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHATAJA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y f	1			3							9		11	12		14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, zar	1										9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																	
		Guarnición	Puré de patata			2								9					14	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, jur			2								9			12		14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2		3							9					14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tome																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2		3	4	5	6			9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14
Miércoles		Primero	Patatas guisadas con magro																14	
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1										8	9	10			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales salteados con pollo y	1										9		11			14	
		Segundo	Tortilla francesa al horno				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes		Primero	Arroz salteado con champiñones											9					14	
		Segundo	Merluza al gratén				3	4						9					14	
		Guarnición	Maíz dulce salteado																14	
Semana 3		Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos													12		14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
		Martes	Primero	Crema de coliflor																14
			Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p	1	2		3							9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín plancha				3												14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																14	
		Segundo	Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	Verdipasta (espaguetis integrales, espinacas	1	2									9		11			14	
		Segundo	Guiso de lentejas con calabaza																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)															14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática sin gluten		2		3							9		11	12		14
			Guarnición	Puré de patata		2									9					14
		Martes	Primero	Crema de lentejas y manzana	1															14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones																14
			Guarnición		0															14
Miércoles		Primero	Espirales aglio-olio	1										9		11			14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Arroz integral con pollo al curry													11			14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Viernes		Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 5		Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14	
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2		3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1										9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa horno																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2		3							9					14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz			2								9			12		14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana					4											14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11			14	
		Guarnición	Calabacín salteado																14	