

03 - DIABETICA

CATERING
junio-26

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

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 francesa			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Filete de jamon al horno														
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de magro al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno					
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda		4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa		3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno					

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

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

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

12 - SIN CARNE ESTRICTA

CATERING
junio-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 18 - sin frutos secos

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

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

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING
junio-26

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

23 - SIN TOMATE

CATERING
junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Arroz con champiñones Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta en blanco Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz con champiñones Tortilla francesa Lechuga con maiz Yogur y pan	11 Patatas guisadas sin tomate-pimiento Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con champiñones Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan integral	18 Crema de calabacín y patata Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	19 Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Brócoli con patatas y pimentón Filete de jamón al horno con patatas Postre	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

Legumbres



Huevo



Pescado

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 23 - sin tomate

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 a la hortelana sin tomate-pimiento	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas sin tomate-pimiento														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Hamburguesa de ternera al horno								9						14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

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

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

37 - SIN LACTOSA-LEGUMBRE-GLUTEN-F.SECOS

CATERING
junio-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (caldoatural) Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Lechuga con maiz Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	17 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan integral	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en su jugo Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	24 Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Postre	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

