

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur 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 integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo al horno  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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: 01 - basal sin sal añadida

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 a las finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														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 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	Hamburguesa de ternera al horno									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo al horno														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo						14	
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6	14
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria				1			14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas							14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata				3			14
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	14

## 02 - ASTRINGENTE

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz en blanco Jamoncitos al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Pasta en blanco Crema de zanahoria Yogur y pan
08	09	10	11	12
Patata y zanahoria baby Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de patata Abadejo en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Crema de patata Yogur y pan
15	16	17	18	19
Arroz en blanco sin ajo Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Abadejo en su jugo Yogur y pan
22	23	24	25	26
Crema de calabacín y patata Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Pasta en blanco Escalope de pollo al horno Yogur y pan	FIN DE CURSO	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: 02 - astringente

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	Arroz en blanco														
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos al horno														
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	Arroz en blanco														
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Arroz en blanco														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de zanahoria														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Patata y zanahoria baby														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz en blanco														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Crema de patata														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Arroz en blanco														
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Crema de patata														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz en blanco sin ajo														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														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	Cinta de lomo al horno														
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Arroz en blanco														
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla				4										
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Arroz en blanco														
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo 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 c/zanahoria					
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz en blanco					
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					

## 03 - DIABETICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur 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 integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Filete de jamon al horno  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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: 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		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	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	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo 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					

## 04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

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

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	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		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	Merluza en su jugo				4	5	6								
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 maiz, 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	Cinta de lomo al horno														
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 salsa de zanahoria				4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
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	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados		14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas		14
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 al horno		

COLIFLOR.REPOLLO.CALABAZA.PUERRO.LEGUMBRES.BROCOLI

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos al horno Fruta fresca y pan	02 Crema de zanahoria Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	03 Crema de calabacín y patata 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 integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de zanahoria Yogur y pan
08 Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Consomé de ave Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimienta, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Crema de calabacín y patata Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Pasta sin gluteni huevo en blanco Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	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



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



carne



carne

Pescado

Huevo



Huevo



Huevo

carne

Pescado



Verdura



Verdura

Huevo

Legumbres



Huevo



Huevo

Pescado

carne



Fruta

lácteo



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos			
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas	4	5	6
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Espinacas rehogadas			
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3		
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Espinacas rehogadas			
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur de soja 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 integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur de soja y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en su jugo  Yogur de soja y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno  Yogur de soja y pan	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



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		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	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 maiz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo 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	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14



# 10 - OVOLACTOVEGETARIANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata y calabacín  Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Macarrones con verduras  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Crema de zanahoria  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur de soja y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Garbanzos estofados Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur de soja y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Guisantes salteados  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Judías verdes con patatas  Yogur de soja y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Champiñones salteados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate natural Guisantes salteados  Yogur de soja y pan	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



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados		14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas		14
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	Guisantes salteados		14

# 11 - SIN CERDO ESTRICTA

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

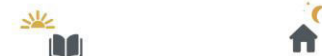
Legumbres

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		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 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	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Nuggets de pollo	1	2	3						9					14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14



# 12 - SIN CARNE ESTRICTA

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



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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur de soja y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur de soja y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria  Yogur de soja y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur de soja y pan	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



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



Pescado



Fruta



lácteo





# 15 - LTP, SIN FSECOS(MELOCOTÓN, MANZANA Y FRUTAS ROSACEAS)-SIN TOMATE FRITO

CATERING AVILA  
junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas a la hortelana sin tomate- pimiento Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	03 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Arroz con champiñones Merluza al horno  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo en blanco Crema de garbanzos y patata  Yogur y pan
08 Guisantes salteados Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimiento  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patata en blanco Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y pan
15 Arroz con champiñones Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Escalope de pollo al horno  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas a la hortelana sin tomate- pimiento Abadejo en su jugo  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo en blanco Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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

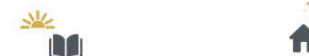
Legumbres

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





# 17 - SIN LEGUMBRES-ARROZ-TOMATE-CEBOLLA-PLATANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas (sin ajo ni cebolla) Jamoncitos al horno Fruta fresca y pan	02 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Brócoli con patatas Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo en blanco Coliflor con patatas Yogur y pan
08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Pasta sin gluteni huevo en blanco Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	10 Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patata en blanco ( sin ajo) Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
15 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno sin ajo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín sin ajo-cebolla Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Pasta sin gluteni huevo en blanco Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	19 Acelgas con patatas (sin ajo ni cebolla) Abadejo en su jugo Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo en blanco Escalope de pollo al horno Yogur y pan	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



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



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno				
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Brócoli con patatas				12 14
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo sin ajo-cebolla		4	5	6 14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Patata y zanahoria baby sin ajo-cebolla				14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa		3		
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga)				14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas				14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur 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 integral	10 Arroz con salsa de tomate natural Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14



## 20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

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



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  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur de soja y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz con salsa de tomate natural Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur de soja y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria  Yogur de soja y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno  Yogur de soja y pan	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: 21 - intolerante lactosa-alergia plv-sin tern

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	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		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	Merluza en su jugo				4	5	6								
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 con salsa de tomate natural														
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 maiz, 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	Cinta de lomo al horno														
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 salsa de zanahoria				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	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados						14	
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6	14
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria			1				14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas							14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata				3			14
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	14

## 23 - SIN TOMATE

junio-26

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



carne

Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo

Legumbres



Verdura



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	Pasta en blanco	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14



## 27 - SIN LEGUMBRES, SIN CARNE

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Tortilla de patata y calabacín Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Yogur y pan
08 Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras Tortilla francesa Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Brócoli con patatas Merluza al horno con patatas Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata y calabacín Fruta fresca y pan integral	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla de patata Yogur y pan	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

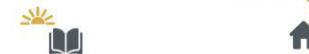
En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 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



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Tortilla francesa	3				
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	Espinacas rehogadas					
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	Fogonero con tomate		4	5	6	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Fogonero al horno Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur 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 verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Merluza al horno con patatas Yogur y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de verduras Abadejo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Yogur y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo con cebolla Yogur y Pan sin gluten	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





## 30 - SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca 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) Filete de magro al horno  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur 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 (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno  Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde ) con patatas Filete de magro al horno  Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas  Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Salmón al horno en su jugo  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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: 31 - sin marisco

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	Salmón al horno en su jugo				4										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	Caballa en escabeche				4										14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con 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 al horno en su jugo				4										14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														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  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Pavo en salsa de zanahorias  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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: 32 - sin pescado-marisco.molusco-crustaceo

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	Pavo en salsa de zanahorias														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	Pechuga de pollo al horno														14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural														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 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	Pavo en salsa de zanahorias														14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14



### 33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	03 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Arroz con salsa de tomate natural Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor  Yogur y pan
08 Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Crema de puerro y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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...



Fruta



lácteo



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos			
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas	4	5	6
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  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur de soja 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 Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur de soja y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Acelgas con patatas Abadejo en salsa de zanahoria  Yogur de soja y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur de soja y Pan sin gluten	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



carne

Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo

Legumbres



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado

carne



Fruta

lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor  Yogur y pan
08 Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos				
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	Arroz con champiñones				
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno				
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 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur de soja y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur de soja y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Acelgas con patatas Abadejo en salsa de zanahoria  Yogur de soja y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur de soja y pan	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



Pescado



Fruta



lácteo





## 64 - TRITURADA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Triturado de verduras y lentejas Triturado de verduras y pollo Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y lomo Fruta fresca y pan integral	03 Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y pescado Fruta fresca y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan
08 Crema de judias verdes Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	10 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Crema de zanahoria Triturado de zanahoria y pescado Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan
15 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y garbanzos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y pavo Fruta fresca y pan integral	19 Triturado de verduras y lentejas Triturado de verduras y pescado Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y pavo Yogur y pan	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



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos		14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz		14
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y lentejas	1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Triturado de verduras y alubias		14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo	3	14
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo		14

# 81 - SIN PESCADO, SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Pavo en salsa de zanahorias  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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: 81 - sin pescado, 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	Pavo en salsa de zanahorias														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	Pechuga de pollo al horno														14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural														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 maiz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														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  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Abadejo en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Escalope de pollo al horno  Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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...



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 83 - basal 1 a 3 años

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	Merluza al horno con patatas				4	5	6								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	Pechuga de pollo al horno														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	Abadejo en su jugo				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														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, 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 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	Escalope de pollo al horno														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				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											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas  Fruta fresca y pan integral	03 Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	04 Arroz con salsa de tomate natural  Merluza en su jugo  Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor  Yogur y Pan sin gluten
08 Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos  Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimienta, cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas  Yogur y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Escalope de pollo al horno  Fruta fresca y pan integral	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas  Yogur y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno  Yogur y Pan sin gluten	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



25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos				
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	Espinacas rehogadas				
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata				14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos al horno Fruta fresca y pan	02 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Filete de magro al horno Fruta fresca y pan integral	03 Crema de brócoli Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimienta. zanahoria y cebolla) Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de coliflor Yogur y pan
08 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	10 Arroz con salsa de tomate natural Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patata en blanco Caballa al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	12 Crema de brócoli Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	19 Acelgas con patatas Abadejo en su jugo Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Crema de brócoli Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	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



carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 103 - dieta especial eloy

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	Acelgas con patatas														14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamonicitos al horno														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de magro al horno														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Crema de brócoli												12		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 en su jugo				4	5	6								14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de coliflor														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														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	Cinta de lomo al horno														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	Patata en blanco														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Crema de brócoli												12		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	Pechuga de pavo al horno														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														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	Cinta de lomo al horno														14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														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 al horno en su jugo				4										14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Crema de brócoli												12		14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno					
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural					
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Espinacas rehogadas					
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga)					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Triturado de verduras y pollo  Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y lomo  Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pescado  Fruta fresca y pan integral	Crema de garbanzos y patata  Yogur y pan
08	09	10	11	12
Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos  Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de zanahoria y pescado Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y garbanzos  Yogur y pan
15	16	17	18	19
Triturado de verduras y garbanzos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pavo  Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y pescado  Yogur y pan
22	23	24	25	26
Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y pavo  Yogur y pan	FIN DE CURSO	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



carne



Verdura



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Fruta fresca 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 Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry  Fruta fresca y pan integral	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata  Yogur 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 integral	10 Arroz con salsa de tomate natural Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas  Yogur y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón  Fruta fresca y pan integral	19 Garbanzos estofados Abadejo a la crema con finas hierbas  Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno  Yogur y pan	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: 129 - sin gallo-lenguado-lentejas-guisantes

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	Garbanzos estofados														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	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 maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														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	Garbanzos estofados														14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

