

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	02 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	04 Paella de verduras Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	05 Garbanzos estofados con patatas y calabacín Jamonicos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	09 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan sin gluten	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	11 Patatas estofadas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	12 Alubias blancas estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur de soja y pan sin gluten
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan sin gluten	17 Sopa de ave con pasta sin gluten Filete ruso casero Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	18 Crema de calabacín Jamonicos de pollo asado con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	19 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan sin gluten
22 Arroz integral a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	24 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	25	26
29	30	01	02	03



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 Sin gluten ni lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin gluten ni lacto: Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras																
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con patatas y calabaci																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas cocidas																14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										9			12			14
		Segundo	Filete ruso casero																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)					4	5	6		9							
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Calabaza salteada																14
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa plancha					5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	02 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	04 Paella de verduras Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	05 Garbanzos estofados con patatas y calabacín Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	09 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan sin gluten	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	11 Patatas estofadas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	12 Alubias blancas estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan sin gluten
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan sin gluten	17 Sopa de ave con pasta sin gluten Filete ruso casero Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	18 Crema de calabacín Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	19 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
22 Arroz integral a banda (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	24 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	25	26
29	30	01	02	03



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APRO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras																	
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados con patatas y calabaci																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										9			12			14	
		Segundo	Filete ruso casero																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar																	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)				4	5	6			9						14		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Filete ruso casero Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel) Ensalada de lechuga Yogur y pan
22 Arroz integral a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	25 -	26 -
29 -	30 -	01 -	02 -	03 -



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 Sin huevo (pasta sin trazas de

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras																
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2								9			11	12		
		Segundo	Filete ruso casero																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1															
		Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1	2				4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)						4	5	6		9					14	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa de verduras Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Yogur de soja y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Filete ruso casero Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamonicitos de pollo asado con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
22 Arroz integral a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	25	26
29	30	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras																	
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
Guarnición			-																	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1		5						9			11	12				
		Segundo	Filete ruso casero																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar																	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
Guarnición		Ensalada de lechuga																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)					4	5	6		9						14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
Guarnición		-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
Guarnición		-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras Cinta de lomo con salsa de tomate Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Filete ruso casero Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur y pan
22 Arroz integral con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con picadillo Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	25	26
29	30	01	02	03



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HORTELIZO	APDO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	5						9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11			14
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras																
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
		Guarnición	-																
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
	Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																	
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																	
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10					
	Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
	Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	5								9		11	12			
	Segundo	Filete ruso casero																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
	Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar																	
	Guarnición	Tomate aliñado																14	
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
	Segundo	Tortilla francesa horno				5													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
	Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Miércoles	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	5								9		11			14	
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras Merluza en salsa de verduras - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamonicos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur de soja y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de letras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamonicos de pollo asado con salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
22 Arroz integral a banda (marisco) Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	25	26
29	30	01	02	03



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



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HORTELILA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14	
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras																	
		Segundo	Merluza en salsa de verduras					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de letras	1		5							9			11	12			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de mar																	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)					4	5	6		9						14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	