

LUNES

01

Crema de calabacín y calabaza
Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate)
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta y pan

VN 3 a 8 años: 557kcal – Prot: 20,2g – Lip: 28,4g – HC: 52,1 g
VN 9 a 13 años: 708kcal – Prot: 25,7g – Lip: 36,1 g – HC: 66,2g

MARTES

02

Macarrones integrales con salsa aurora (cebolla, zanahoria, tomate ,bechamel)
Abadejo en salsa de calabacin y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Yogur natural sin azúcar y pan integral

Kcal: 494,235 prot (g): 25,213 lip (g): 16,912 hc (g): 56,163
VN 9 a 13 años: 596kcal – Prot: 30,3g – Lip: 20,5g – HC: 67,8g

MIÉRCOLES

03

Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (tomate)
Alubias blancas estofadas con verduras (patata, zanahoria,cebolla, guisantes)

Fruta y pan

Kcal: 616,505 prot (g): 19,6 lip (g): 7,069 hc (g): 108,613
VN 9 a 13 años: 756kcal – Prot: 24,1g – Lip: 8,6 g – HC: 133,1g

JUEVES

04

Judías verdes con patatas
Contramuslo de pollo horno con salsa española (cebolla,puerro, zanahoria,

Fruta y pan integral

Kcal: 525,272 prot (g): 28,916 lip (g): 15,003 hc (g): 62,478
VN 9 a 13 años: 641kcal – Prot: 35,3g – Lip: 18,3g – HC: 76,2g

VIERNES

05

Sopa de verduras con garbanzos (calabacin, cebolla zanahoria garbanzos
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta y pan

Kcal: 403,415 prot (g): 12,147 lip (g): 12,908 hc (g): 54,131
VN 9 a 13 años: 492kcal – Prot: 14,8g – Lip: 15,7 g – HC: 66g

08

Arroz napolitana (tomate)
Fricandó de pollo estofado con champiñones (cebolla, tomate)
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta y pan

VN 3 a 8 años: 547kcal – Prot: 25,2g – Lip: 17,1g – HC: 71,1 g
VN 9 a 13 años: 695kcal – Prot: 32,0g – Lip: 21,7 g – HC: 90,4g

09

Verdura tricolor (patata, judia, zanahoria)
Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes)

Fruta y pan integral

Kcal: 509,472 prot (g): 21,318 lip (g): 3,98 hc (g): 88,014
VN 9 a 13 años: 649kcal – Prot: 26,8g – Lip: 6,5 g – HC: 109,3g

10

Espirales integrales a la italiana con queso rallado (tomate)
Salmón al horno con salsa de cebolla

Ensalada de lechuga y maíz

Yogur natural sin azúcar y pan

Kcal: 574,76 prot (g): 33,32 lip (g): 22,628 hc (g): 56,051
VN 9 a 13 años: 701kcal – Prot: 40,7g – Lip: 27,6 g – HC: 68,4g

11

Alubias blancas estofadas con calabaza
Tortilla de patata y espinacas
Ensalada de lechuga y brotes de soja

Fruta y pan integral

Kcal: 565,353 prot (g): 20,944 lip (g): 17,469 hc (g): 73,755
VN 9 a 13 años: 690kcal – Prot: 25,6g – Lip: 21,3 g – HC: 90,0g

12

Crema de champiñones
Estofado de cerdo al estilo maño (patata,aceitunas,cebolla huevo, bacon)

Fruta y pan

Kcal: 519,142 prot (g): 31,575 lip (g): 16,226 hc (g): 57,891
VN 9 a 13 años: 633kcal – Prot: 38,5g – Lip:19,8 g – HC:70,6g

15

Sopa de pescado con fideos integrales
Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (patata, cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta y pan

VN 3 a 8 años: 505kcal – Prot: 28,3g – Lip: 17,6g – HC: 55,9 g
VN 9 a 13 años: 642kcal – Prot: 36g – Lip: 22,3 g – HC: 71,0g

16

Garbanzos estofados con huevo duro
Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla)

Fruta y pan integral

Kcal: 557,75 prot (g): 25,192 lip (g): 12,545 hc (g): 79,519
VN 9 a 13 años: 684kcal – Prot: 30,9g – Lip: 15,3 g – HC: 97,6g

17

Judías verdes con patatas
Longaniza de cerdo con salsa de tomate

Ensalada de lechuga y aceitunas

Yogur natural sin azúcar y pan

Kcal: 686,362 prot (g): 32,648 lip (g): 31,738 hc (g): 62,774
VN 9 a 13 años: 837kcal – Prot: 39,8g – Lip: 38/7 g – HC: 76,6g

18

Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes)
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta y pan integral

Kcal: 537,557 prot (g): 22,181 lip (g): 14,42 hc (g): 71,934
VN 9 a 13 años: 656kcal – Prot: 27,1g – Lip: 17,6 g – HC: 87,8g

19

JORNADA GASTRONÓMICA FIN DE CURSO

Pizza de queso con verduras
Nuggets de pollo con ensalada de colores

Pan del día
Natilla de chocolate

22

FRUTA DE TEMPORADA

23

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA LAS ENSALDAS

24

PAN LOCAL - PAN INTEGRAL

25

OFRECEMOS FRUTA DE TEMPORADA :
MANZANA, PERA, MELON, SANDIA



29

30

31

32

33



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



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGARRIJETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHAYAZA	APRO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabacín y calabaza														14		
			Segundo	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, Guarnición										9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa aurora (ceb	1	2								9		11				14	
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacín y cebolla				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
	Miércoles	Primero	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (ton																14	
			Segundo	Alubias blancas estofadas con verduras (pat																14
			Guarnición	0																
	Jueves	Primero	Judías verdes con patatas																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horno con salsa españ																14
			Guarnición	0																
	Viernes	Primero	Sopa de verduras con garbanzos (calabacín,																14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz napolitana (tomate)															14		
			Segundo	Fricandó de pollo estofado con champiñone:															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Martes	Primero	Verdura tricolor (patata, judía, zanahoria)																14	
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor	1															14
			Guarnición	0																
	Miércoles	Primero	Espirales integrales a la italiana con queso r	1	2	3							9		11				14	
			Segundo	Salmón al horno con salsa de cebolla				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																14	
			Segundo	Tortilla de patata y espinacas			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14
	Viernes	Primero	Crema de champiñones																14	
			Segundo	Estofado de cerdo al estilo maño (patata, ace			3												14	
			Guarnición	0																14
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de pescado con fideos integrales	1		3	4	5	6			9		11	12			14		
			Segundo	Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con huevo duro			3													14	
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata	1							8	9	10						14
			Guarnición	0																14
	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas																14	
			Segundo	Longaniza de cerdo con salsa de tomate	1	2	3						9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Jueves	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor	1															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Viernes	Primero	JORNADA GASTRONÓMICA FIN DE CURSO																14	
			Segundo	Pizza de queso con verduras																14
			Guarnición	Nuggets de pollo con ensalada de colores																14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (tomate)	1								9		11				14		
			Segundo	#¡REF!															14	
			Guarnición	0																14
	Martes	Primero	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimento																14	
			Segundo	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA LAS E																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																14	
			Segundo	PAN LOCAL - PAN INTEGRAL																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Jueves	Primero	Arroz a la zaragozana(cerdo, salchicha, aceit	1	2	3	4	5	6				9						14	
			Segundo	OFRECEMOS FRUTA DE TEMPORADA :																14
			Guarnición	MANZANA, PERA, MELON, SANDIA																14
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																14	
			Segundo	Estofado de pollo al chilindrón (patata, toma																14
			Guarnición	0																14
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales con salsa de tomate	1								9		11				14		
			Segundo	Hamburguesa de ternera al horno		2	3					9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Martes	Primero	Lentejas al estilo de ordesa (champiñon, pat	1	2								9						14	
			Segundo	Tortilla francesa			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Miércoles	Primero	0																14	
			Segundo	FRUTA DE TEMPORADA																14
			Guarnición	0																14
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza																14	
			Segundo	0															14	
			Guarnición	0																14
	Viernes	Primero	Arroz con setas																14	
			Segundo	0															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14