

01 - BASAL SIN SAL AÑADIDA

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria sin tomate Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas sin tomate- pimiento Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Salteado de judías verdes con jamón York Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Pescado

carne

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 va según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza en salsa r				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con s	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NDS														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa d		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa de t									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabac														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integr	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza e				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de				3										
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi														
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata														10
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal									3					

02 - ASTRINGENTE

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zanahoria baby Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patata y zanahoria baby Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pasta con zanahoria Abadejo en su jugo Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria sin ajo-cebolla Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Patata en blanco Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de patata Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Tortilla francesa Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta con zanahoria Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Pasta en blanco Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

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



Pescado

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 es disponible cada día en el comedor.

					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO														
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby													
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5										
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos al horn	Jamoncitos al horno													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby													
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta con zanahor	Pasta con zanahoria	1		5					3				10	
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo			5										
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria sin ajo-cebolla													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno sin ajo													
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		5					3				10	
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata en blanco N	Patata en blanco													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo			3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	crema de patata NI	Crema de patata													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno													
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco													
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5										
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz con zanahori	Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla													
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo			3										
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5										
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby													
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ¿	Escalope de pollo al horno													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta con zanahor	Pasta con zanahoria	1		5					3				10	
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3							
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno sin ajo													
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby													
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5										
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz en blanco N	Arroz en blanco													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo			3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		5					5				10	
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno													
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta en blanco N	Pasta en blanco	1		5					3				10	
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



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 va según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con s	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	coliflor con patata														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	1		3						3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO						3								
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	merluza al horno c				3	3	3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabac														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integr	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza e				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas r	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	1		3						3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata														10
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal									3					

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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: 09 - sin lactosa-sin frutos secos

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con s Macarrones con salsa de tomate natural	1		3		3				3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias l Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado s Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo s Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integr Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas l Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural				3										
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina														
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata: Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr Macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

11 - SIN CERDO Estricta

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Pescado



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 va según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3		3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata			3										
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1								3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con s	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3					3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera								3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3				3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		3					3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2	3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo al horno													
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas									3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria													
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado	Salmón horneado con salsa al eneldo			3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabac	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo al horno													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integr	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3					3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza e	Filete de merluza en salsa verde			3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas	Guiso de lentejas hortelana	1								3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		3					3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata	Brócoli con patatas y pimentón												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	Macarrones integrales a la napolitana	1		3					3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras								3					

12 - SIN CARNE Estricta

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Merluza en su jugo Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Legumbres



Pasta/Arroz



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 12 - sin carne 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N			3											
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con s	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de verduras														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	merluza al horno N				3	3	3								
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabac														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c				3	3	3								
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integr	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza e				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo				3	3	3								
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata N			3											
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal									3					

18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Pescado



carne



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 va según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3		3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata			3										
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1								3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con s	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3					3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera								3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1							3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2	3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno								3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas									3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3					3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado	Salmón horneado con salsa al eneldo				3	3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabac	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo al horno													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integr	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3					3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza e	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3							
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas	Guiso de lentejas hortelana	1								3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1							3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata	Brócoli con patatas y pimentón												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	Macarrones integrales a la napolitana	1		3					3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras								3					

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	Patata y zanahoria baby Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y Pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten				

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



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 20 - celiaca (intolerancia al gluten)

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata		3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby													
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera								3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2	3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno								3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3			
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa		3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria †	Arroz c/zanahoria													
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado ‡	Salmón horneado con salsa al eneldo			3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata		3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ‡	Escalope de pollo al horno													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde			3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno													
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa		3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras								3					

21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Pescado

carne

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 va según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1								3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con s	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3					3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera								3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3				3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		3					3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3									
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno													
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas									3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3					3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado	Salmón horneado con salsa al eneldo				3	3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de r	Pollo en salsa de manzana ts													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integr	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3					3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3							
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas r	Guiso de lentejas hortelana	1								3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		3					3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	Macarrones integrales a la napolitana	1		3					3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras								3					

30 - SIN HUEVO

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Calabacín, calabaza y berenjena al horno n Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 30 - sin huevo

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1								3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	CALABACÍN, CALA	Calabacín, calabaza y berenjena al horno n													
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1						3	3					
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3	3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno								3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3			
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas													
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria f	Arroz c/zanahoria													
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado c	Salmón horneado con salsa al eneldo			3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3			
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de r	Pollo en salsa de manzana ts													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3							
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas f	Guiso de lentejas hortelana	1									3			
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3			
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3			
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón													10
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras										3			

31 - SIN MARISCO

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con tomate y chorizo Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Pescado

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 va según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	abadejo en su jugo				3										
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integr	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo				3										
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de r														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integr	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en salsa d				3										
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judías		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas r	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal									3					

32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Pescado

carne

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 va según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e disponible cada día en el comedor.

					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO														
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno													
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1								3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno													
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con s	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3					3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera								3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3				3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1							3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata y	Tortilla de patata y calabacín			3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno								3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas									3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3					3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno													
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabac	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo al horno													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integr	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3					3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias	Salteado de judías verdes con jamón york		2						3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas	Guiso de lentejas hortelana	1								3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno													
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1							3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata	Brócoli con patatas y pimentón												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	Macarrones integrales a la napolitana	1		3					3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras								3					

33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zanahoria baby Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patata y zanahoria baby Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 33 - sin legumbres ni leguminosas

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CASCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom Calamares a la romana	1	2	5			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zanahori Patata y zananahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			5											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zanahori Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			5											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno con pimientos														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			5											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria t Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado e Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabaci Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			5											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zanahori Patata y zananahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo i Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zanahori Patata y zananahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zanahori Patata y zananahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			5											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno con pimientos														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata: Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														

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

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zanahoria baby Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Patata y zanahoria baby Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta fresca y Pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	Patata y zanahoria baby Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	Patata y zanahoria baby Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones Fruta fresca y Pan sin gluten	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y Pan sin gluten				

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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 37 - sin lactosa-legumbre-gluten-f.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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolita	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				5	5	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				5	5	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	contramuslo de po	Contramuslo de pollo al horno con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				5										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria †	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado ¿	Salmón horneado con salsa al eneldo				5		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ¿	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde				5	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				5										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	contramuslo de po	Contramuslo de pollo al horno con champiñones														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														

40 - S/GLUTEN-LECHE-TERNERA-F. SECOS

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Patata y zanahoria baby Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y Pan sin gluten
09	10	11	12	13
Crema de coliflor Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten				

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



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 40 - s/gluten-leche-ternera-f. secos

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata		3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby													
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera								3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria			3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno													
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas									3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa		3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria †	Arroz c/zanahoria													
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado ‡	Salmón horneado con salsa al eneldo			3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata		3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ‡	Escalope de pollo al horno													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde			3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno													
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa		3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras								3					

48 - S/LEGUMBRES-PESCADO-MARISCO-F.SECOS

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zanahoria baby Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patata y zanahoria baby Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Espinacas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

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



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 48 - s/legumbres-pescado-marisco-f.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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zanahanor	Patata y zanahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zanahanor	Patata y zanahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno con pimientos														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata y	Tortilla de patata y calabacín			5											
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	espinacas rehogac	Espinacas rehogadas														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zanahanor	Patata y zanahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zanahanor	Patata y zanahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zanahanor	Patata y zanahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno con pimientos														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón														10
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														

49 - S/LEGUMBRES-HUEVO-F.SECOS

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zanahoria baby Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patata y zanahoria baby Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

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



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 49 - s/legumbres-huevo-f.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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				5	5	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				5	5	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno con pimientos														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros			2	5		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas l	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo r	Escalope de pollo con patatas														
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria l	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado r	Salmón horneado con salsa al eneldo				5		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo r	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				5	5	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo r	Escalope de pollo con patatas														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				5										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno con pimientos														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Patata y zanahoria baby Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Legumbres



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Listado de alérgenos por plato para el menú: 62 - celíaco no lactosa

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata		3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby													
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera								3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria			3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno								3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3			
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa		3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias l	Arroz tres delicias		3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado ¿	Salmón horneado con salsa al eneldo			3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata		3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3			
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ¿	Escalope de pollo al horno													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde			3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno													
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3			
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa		3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3			
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras								3					

64 - TRITURADA

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de verduras y lentejas Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacín y pescado Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de zanahoria Triturado de calabacín, zanahoria y pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Triturado de verduras y pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria Triturado de calabacín y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de judías verdes Triturado de verduras y lentejas Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Triturado de verduras y pavo Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Crema de brócoli Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan				

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



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 64 - triturada

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	triturado de zanah	Triturado de zanahorias y arroz													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	triturado de calaba	Triturado de calabacin y pescado			3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y alubias									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y huevo			3										
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y pollo													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y lentejas	1								3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	triturado de zanah	Triturado de zanahoria y pescado			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de puerro y	Crema de puerro y zanahoria													
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos									3				
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos									3				
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	triturado de patata	Triturado de patata, zanahoria y calabacín													
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de zanah	Triturado de zanahorias y arroz													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de calaba	Triturado de calabacin y pescado			3	3	3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calaba	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo													
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y alubias									3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y huevo			3										
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	triturado de zanah	Triturado de zanahorias y arroz													
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	triturado de zanah	Triturado de zanahoria y pescado			3	3	3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y huevo			3										
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y pavo													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	crema de puerro y	Crema de puerro y zanahoria													
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calaba	Triturado de calabacin y pescado			3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	crema de judías ve	Crema de judías verdes													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y lentejas	1								3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y pavo													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y alubias									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y huevo			3										
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de zanah	Triturado de zanahorias y arroz													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de zanah	Triturado de zanahoria y pescado			3	3	3								
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	triturado de patata	Triturado de patata, zanahoria y calabacín													
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	crema de brócoli N	Crema de brócoli												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y pollo													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	crema de puerro y	Crema de puerro y zanahoria													
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos									3				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 67 - sin plv, sin huevo

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 NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1								3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1						3	3					
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria			3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno													
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas									3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas													
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria f	Arroz c/zanahoria													
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado c	Salmón horneado con salsa al eneldo			3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo al horno													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde			3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas f	Guiso de lentejas hortelana	1								3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras								3					

74 - SIN GLUTEN, SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	Patata y zanahoria baby Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y Pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten				

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



Legumbres



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Listado de alérgenos por plato para el menú: 74 - sin gluten, sin huevo, 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby													
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera								3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2	3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno								3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3			
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas													
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria f	Arroz c/zanahoria													
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado c	Salmón horneado con salsa al eneldo			3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3			
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo al horno													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde			3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno													
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3			
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo c	Escalope de pollo con patatas													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3			
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón													10
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras										3			

80 - NO ARROZ, NO POLLO

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Champiñones salteados Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Espinacas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Champiñones salteados Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 80 - no arroz, no pollo

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	champiñones salteados														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata y calabacín			3											
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate natural				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de verduras														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	champiñones salteados														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	espinacas rehogadas														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno con patatas				3	3	3								
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	champiñones salteados														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata y calabacín			3											
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Patata y zanahoria baby Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	Paella mixta Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y Pan sin gluten				

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: 95 - sin gluten-huevo-plv-pescado-marisco-f.secos

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno													
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zanahori	Patata y zanahoria baby													
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno													
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno													
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo al horno													
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas									3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo con patatas													
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	Arroz c/zanahoria													
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno													
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo al horno													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno													
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo con patatas													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno													
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria baby Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

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



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 96 - sin garbanzos-sésamo-f.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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Lentejas con zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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: 99 - sin pescado-marisco-lactosa-f.secos-mostaza

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno													
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1								3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno													
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera								3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata y	Tortilla de patata y calabacín			3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno								3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3			
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3					3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno													
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo al horno													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas	Guiso de lentejas hortelana	1								3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno													
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras								3					

106 - VEGANA

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Coliflor con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria Champiñones salteados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Garbanzos estofados Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Champiñones salteados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Guisantes salteados Ensalada de lechuga Yogur y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Champiñones salteados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Guisantes salteados Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Champiñones salteados Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Coliflor con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 106 - vegana

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	coliflor con patata:	Coliflor con patatas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1								3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	champiñones salte	Champiñones salteados													
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera								3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1						3	3					
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de verduras	† Sopa de verduras													
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	menestra de verdu	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas													
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas	† Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3			
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria	† Arroz c/zanahoria													
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	champiñones salte	Champiñones salteados													
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Guisantes saltead	Guisantes salteados													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	champiñones salte	Champiñones salteados													
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas	† Guiso de lentejas hortelana	1								3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	Guisantes saltead	Guisantes salteados													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	champiñones salte	Champiñones salteados													
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras	† Sopa de verduras													
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	coliflor con patata:	Coliflor con patatas													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras								3					

107 - TRITURADO ÚNICO

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de verduras y lentejas Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de calabacín y pescado Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de calabacín, zanahoria y pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Triturado de verduras y pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de calabacín y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y lentejas Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Triturado de verduras y pavo Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan				

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



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 107 - triturado único

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	0														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	triturado de calaba Triturado de calabacin y pescado				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y alubias										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y huevo			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	0														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y pollo														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y lentejas	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	triturado de zanah Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	0														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	0														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	NA														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	NA														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de calaba Triturado de calabacin y pescado				3	3	3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	NA														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calaba Triturado de calabacin, zanahoria y pavo														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	NA														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y huevo			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	0														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	triturado de zanah Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	0														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y huevo			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y pavo														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	0														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calaba Triturado de calabacin y pescado				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	0														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y lentejas	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	NA														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y pavo														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y alubias										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y huevo			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	NA														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de zanah Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	NA														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	0														
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y pollo														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	NA														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				

144 - SIN PURES-CREMAS

CATERING LEON
noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Calabacín, calabaza y berenjena al horno n Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con tomate y chorizo Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Calabacín, calabaza y berenjena al horno n Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Salteado de judías verdes con jamón York Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Patata y zanahoria baby Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 144 - sin pures-cremas

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3		3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	CALABACÍN, CALA	Calabacín, calabaza y berenjena al horno n													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1								3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza en salsa r	Merluza en salsa marinera			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integr	Macarrones integrales con tomate y chorizo	1		3					3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera								3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3				3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1							3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta N	Paella mixta													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2	3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno								3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas									3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3					3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado ¿	Salmón horneado con salsa al eneldo			3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	CALABACÍN, CALA	Calabacín, calabaza y berenjena al horno n													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de r	Pollo en salsa de manzana ts													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integr	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3					3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde			3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias	Salteado de judías verdes con jamón york		2						3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas f	Guiso de lentejas hortelana	1								3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	patata y zananahoi	Patata y zanahoria baby													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural				3									
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1							3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata¿	Brócoli con patatas y pimentón												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	Macarrones integrales a la napolitana	1		3					3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras								3					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan	Lentejas con zanahoria sin tomate Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Filete de jamon al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Filete de jamon al horno Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos sin sal Garbanzos estofados sin tomate- pimiento Fruta fresca y pan	Arroz c/zanahoria Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Filete de jamon al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Pechuga de pollo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Jamoncitos al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Filete de jamon al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos sin sal Garbanzos estofados sin tomate- pimiento Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Macarrones integrales a la napolitana Filete de jamon al horno Fruta fresca y pan				

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



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 147 - sin sal 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria sin tomate	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con s	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	filete de jamon al h	Filete de jamon al horno														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	filete de jamon al h	Filete de jamon al horno														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos sin sal	1		3						3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz c/zanahoria †	Arroz c/zanahoria														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas †	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	filete de jamon al h	Filete de jamon al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas con	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria †	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo	Salmón al horno en su jugo				3										
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos al horn	Jamoncitos al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integr	Macarrones integrales	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas †	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	filete de jamon al h	Filete de jamon al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos sin sal	1		3						3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	GARBANZOS ESTO	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata:	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos al horn	Jamoncitos al horno														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integr	Macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de jamon al h	Filete de jamon al horno														