

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 Kcal: 545,17 / prot(g): 23,64 / lip(g): 14,18 / hc(g): 79,23	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 545,07 / prot(g): 53,21 / lip(g): 11,53 / hc(g): 59,16	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 463,17 / prot(g): 37,14 / lip(g): 7,88 / hc(g): 61,43	Macarrones integrales con tomate y chorizo Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan Kcal: 684,84 / prot(g): 28,14 / lip(g): 26,48 / hc(g): 78,33
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan Kcal: 445,84 / prot(g): 16,14 / lip(g): 7,88 / hc(g): 76,13	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 600,84 / prot(g): 27,94 / lip(g): 14,58 / hc(g): 73,53	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 575,07 / prot(g): 41,41 / lip(g): 11,73 / hc(g): 76,06	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 478,84 / prot(g): 21,04 / lip(g): 16,58 / hc(g): 62,93	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 454,17 / prot(g): 22,14 / lip(g): 8,48 / hc(g): 71,83
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 692,17 / prot(g): 37,74 / lip(g): 26,78 / hc(g): 74,73	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 452,84 / prot(g): 11,44 / lip(g): 14,18 / hc(g): 68,13	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 664,07 / prot(g): 62,91 / lip(g): 12,33 / hc(g): 77,26	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 525,17 / prot(g): 30,84 / lip(g): 9,88 / hc(g): 76,73	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan Kcal: 417,84 / prot(g): 19,64 / lip(g): 7,28 / hc(g): 67,43
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan Kcal: 346,84 / prot(g): 17,94 / lip(g): 6,88 / hc(g): 53,33	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 472,17 / prot(g): 23,34 / lip(g): 9,08 / hc(g): 73,53	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 538,07 / prot(g): 35,81 / lip(g): 8,73 / hc(g): 78,66	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 600,84 / prot(g): 27,94 / lip(g): 14,58 / hc(g): 73,53	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 427,17 / prot(g): 50,94 / lip(g): 4,68 / hc(g): 44,43
30				
Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan Kcal: 616,84 / prot(g): 23,34 / lip(g): 18,58 / hc(g): 83,83				

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: 00 - basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada 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	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 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		2		3		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 horneado ¿				3		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	filete de merluza ei				3	3	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					