

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



carne

Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo

Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 01 - basal sin sal añadida

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9					14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Hamburguesa de ternera al horno									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo al horno														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz en blanco Jamoncitos al horno Ensalada de lechuga	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Arroz en blanco Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pasta en blanco Crema de zanahoria Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Patata y zanahoria baby Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de patata Abadejo en su jugo Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Crema de patata Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Arroz en blanco sin ajo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Crema de calabacín y patata Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pasta en blanco Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	FIN DE CURSO	FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo

carne



Verdura

Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 02 - astringente

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz en blanco														
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos al horno														
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz en blanco														
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Arroz en blanco														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de zanahoria														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Patata y zanahoria baby														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz en blanco														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Crema de patata														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Arroz en blanco														
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Crema de patata														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz en blanco sin ajo														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Arroz en blanco														
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla				4										
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Arroz en blanco														
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno					
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria					
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz en blanco					
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa		3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno					

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo

carne



Verdura

Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 04 - hipocalorica, baja en grasa y colesterol

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9					14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 09 - sin lactosa-sin frutos secos

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Filete de ternera con patata panadera Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Nuggets de pollo Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 11 - sin cerdo estricta

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de ternera con patata panadera														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9					14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Nuggets de pollo	1	2	3						9					
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	17 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Caballa al ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Calamares a la romana Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz con salsa de tomate natural Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 18 - sin frutos secos

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (batata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Garbanzos estofados Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo							14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda		4	5	6			
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas							14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas							14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3					
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata							14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza						11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz con salsa de tomate natural Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 21 - intolerante lactosa-alergia plv-sin tern

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9					14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 31 - sin marisco

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Caballa en escabeche				4										14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9					14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado								9						14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 32 - sin pescado-marisco.molusco-crustaceo

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural														14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9					14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga	03 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Arroz con salsa de tomate natural Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimienta, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Crema de puerro y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos				
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda		4	5	6
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones				
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3		
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata				14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza			11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga	03 Arroz c/zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	04 Arroz con salsa de tomate natural Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Patata y zanahoria baby Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Arroz c/zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete de ternera al horno c/champ Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Crema de puerro y zanahoria Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Arroz c/zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno con champiñones	
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4 5 6
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Crema de puerro y zanahoria	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones	
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Acelgas con patatas Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados					14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga	03 Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Acelgas con patatas Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos		
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Cinta de lomo con patatas		14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Espinacas rehogadas		
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga	03 Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos				
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas	4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones				
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata				14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza			11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Acelgas con patatas Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados					14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	

64 - TRITURADA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Triturado de verduras y lentejas Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y lomo Ensalada de lechuga	03 Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
08 Crema de judias verdes Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	10 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Crema de zanahoria Triturado de zanahoria y pescado Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
15 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	17 Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y pavo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Triturado de verduras y lentejas Triturado de verduras y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Caballa al ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Lechuga y aceitunas Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete de magro al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Acelgas con patatas Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados	14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas	14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Pavo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados		14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas		14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas		14

107 - TRITURADO ÚNICO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga	Triturado de verduras y lomo Ensalada de lechuga	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de verduras y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de zanahoria y pescado Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de verduras y pavo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pavo Ensalada de lechuga Yogur y pan	FIN DE CURSO	FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Calabacín, calabaza y berenjena al horno n Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Garbanzos con verduras Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Calabacín, calabaza y berenjena al horno n Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Arroz en blanco Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Nuggets de pollo Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

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

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Calabacín, calabaza y berenjena al horno n														
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Garbanzos con verduras														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9					14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Calabacín, calabaza y berenjena al horno n														
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Arroz en blanco														
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Nuggets de pollo	1	2	3						9					
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Ensalada de lechuga	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamon al horno Ensalada de lechuga	03 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos sin sal Garbanzos estofados sin tomate-pimiento Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Filete de jamon al horno Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Pechuga de pollo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete de jamon al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

02 Convivencia

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 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 estará disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamon al horno														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno con ajo y perejil				4	5	6								14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos sin sal	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Filete de jamon al horno														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de jamon al horno														14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo al horno														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos sin sal	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados sin tomate-pimiento	14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz campesina	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón	
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno	