

00 - BASAL

ASTURIAS
abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 600,26 / prot(g): 56,52 / lip(g): 11,96 / hc(g): 66,14	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Pisto de verduras Fruta fresca y pan integral Kcal: 712,61 / prot(g): 22,9 / lip(g): 37,84 / hc(g): 67,81	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 571,03 / prot(g): 23,65 / lip(g): 14,88 / hc(g): 83,78	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 448,92 / prot(g): 26,82 / lip(g): 4,61 / hc(g): 74,52	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur Los Caserinos y pan Kcal: 590,23 / prot(g): 22,39 / lip(g): 11,4 / hc(g): 96,79
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 454,52 / prot(g): 16,02 / lip(g): 11,2 / hc(g): 69,01	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimienta. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 513,69 / prot(g): 14,15 / lip(g): 8,96 / hc(g): 92,62	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 544,61 / prot(g): 30,45 / lip(g): 18,31 / hc(g): 65,32	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur Los Caserinos y pan Kcal: 523,26 / prot(g): 28,95 / lip(g): 10,03 / hc(g): 77,88
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan Kcal: 590,48 / prot(g): 18,95 / lip(g): 7,3 / hc(g): 109,64	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada variada Fruta fresca y pan integral Kcal: 472,17 / prot(g): 13,92 / lip(g): 13,06 / hc(g): 70,62	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan Kcal: 485,17 / prot(g): 18,83 / lip(g): 19,35 / hc(g): 57,83	Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 423,68 / prot(g): 28,39 / lip(g): 8,4 / hc(g): 58,52	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur Los Caserinos y pan Kcal: 555,78 / prot(g): 45,3 / lip(g): 10,65 / hc(g): 67,78
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 565,71 / prot(g): 32,57 / lip(g): 22,3 / hc(g): 58,74	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 477,92 / prot(g): 22,98 / lip(g): 9,59 / hc(g): 73,45	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 631,15 / prot(g): 47,47 / lip(g): 24,1 / hc(g): 50,47	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 599,2 / prot(g): 27,2 / lip(g): 13,7 / hc(g): 73,8	
04	05	06	07	08

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: 00 - basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada 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
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado								9						14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza											11			
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate														
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros		2		4		6								

07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14