

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
07	08	09	10	11
		Arroz a la napolitana Calamares a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 565,84 / prot(g): 16,04 / lip(g): 11,98 / hc(g): 97,23	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 575,84 / prot(g): 24,04 / lip(g): 15,68 / hc(g): 83,83	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 527,17 / prot(g): 46,54 / lip(g): 13,68 / hc(g): 55,43
14	15	16	17	18
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 485,84 / prot(g): 21,24 / lip(g): 16,48 / hc(g): 64,63	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 544,84 / prot(g): 22,84 / lip(g): 13,78 / hc(g): 81,63	Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 756,84 / prot(g): 40,04 / lip(g): 27,88 / hc(g): 85,53	Crema de calabacín ecológico y patata Pollo eco en salsa de manzana Patata panadera Yogur Los Caserinos y pan ecológico Kcal: 574,74 / prot(g): 35,31 / lip(g): 13,53 / hc(g): 79,46	Garbanzos estofados Coditos boloñesa vegetal con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 602,17 / prot(g): 28,44 / lip(g): 9,68 / hc(g): 99,13
21	22	23	24	25
Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan integral Kcal: 528,84 / prot(g): 30,44 / lip(g): 9,48 / hc(g): 77,83	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 424,17 / prot(g): 20,44 / lip(g): 7,28 / hc(g): 68,83	Crema de verduras ecológica (patata,calabacín,zanahoria y acelga) Estofado de cerdo ecológico Ensalada de lechuga y tomate Yogur Los Caserinos y pan ecológico Kcal: 520,74 / prot(g): 35,31 / lip(g): 12,73 / hc(g): 67,26	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan integral Kcal: 504,84 / prot(g): 23,74 / lip(g): 10,48 / hc(g): 77,83	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 512,84 / prot(g): 31,34 / lip(g): 7,28 / hc(g): 79,53
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 607,17 / prot(g): 28,64 / lip(g): 14,68 / hc(g): 74,63	Crema de zanahorias ecológicas Jamoncitos de pollo al horno eco Ensalada de lechuga y tomate Yogur Los Caserinos y pan ecológico Kcal: 531,74 / prot(g): 52,01 / lip(g): 10,53 / hc(g): 59,36	macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Patata panadera Fruta fresca y pan integral Kcal: 855,84 / prot(g): 26,94 / lip(g): 23,28 / hc(g): 130,33		

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

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.

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
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno									9					14
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz tres delicias			3						9					
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín ecológico y patata														14
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	Pollo eco en salsa de manzana														14
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	Garbanzos estofados														14
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					8	9		11			
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9		11			
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	Filete de merluza en salsa verde				4	5	6								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	Salteado de judías verdes con jamón york		2							9					14
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	Guiso de lentejas hortelana	1													14
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Crema de verduras ecológica (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Estofado de cerdo ecológico														14
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa vizcaina				4										
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	Cocido completo														14
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	Crema de zanahorias ecológicas														14
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno eco														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	macarrones integrales a la napolitana	1		3						9		11			
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									9					14