

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano	Vacaciones de verano
08	09	10	11	12
Lentejas con verduritas Lacón a la gallega con patata cocida 0 Fruta fresca y pan	Paella de pollo Salmón al horno Brócoli al vapor Yogur sabor y pan	Judías verdes al ajillo Huevos villarroy Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos. Cocido completo Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Arroz con verduras Albóndigas en salsa suave con verduritas 0 Fruta fresca y pan	Tallarines con verduras al wok Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan	Graten de patata con bechamel y bacón Limanda a la bilbaína Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha Arroz pilaf Fruta fresca y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la meniere Ensalada de tomate fresco Yogur sabor y pan
22	23	24	25	26
Brócoli salteado con zanahoria Lomo de cerdo a la española Patatas dado Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos. Cocido completo - Yogur sabor y pan	Arroz salteado con champiñones y bacón Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan	Espirales al pesto Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan
29	30	01	02	03
Sopa de ave con fideos Muslitos de pollo en salsa Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Huevos cocidos Ensalada de lechuga y remolacha Yogur sabor y pan			



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 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 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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas con verduras		1													14	
		Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida		1	2	3						9						14
		Guarnición	0																
	Martes	Primero	Paella de pollo											9					
		Segundo	Salmón al horno					4											
		Guarnición	Brócoli al vapor																
	Miércoles	Primero	Judías verdes al ajillo																
		Segundo	Huevos villarroy		1	2	3	4	5	6			9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos.		1								9		11				14
		Segundo	Cocido completo		1	2	3						9						14
		Guarnición	Lechuga, maíz y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera		1								9		11				14
		Segundo	Merluza a la vizcaína					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con verduras		1	2	3					9							14
		Guarnición	0																
	Martes	Primero	Tallarines con verduras al wok		1	2	3						9		11	12			14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Graten de patata con bechamel y bacón		1	2	3						9	10	11	12			14
		Segundo	Limanda a la bilbaína					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero	Crema de calabaza																14
		Segundo	Pechuga de pollo a la plancha																14
		Guarnición	Arroz pilaf										9						
	Viernes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
		Segundo	Merluza a la meniere		1			4					9						
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
		Segundo	Lomo de cerdo a la española		1														
		Guarnición	Patatas dado																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos.		1								9		11				14
		Segundo	Cocido completo		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones y bacón										9						
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Espirales al pesto		1	2	3						9		11				14
		Segundo	Rabas de calamar rebozadas		1	2	3	4	5	6			9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2	3					9		11	12			14	
		Segundo	Muslitos de pollo en salsa																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Huevos cocidos				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	0																
	Jueves	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	0																
	Viernes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	0																

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.