

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional Yogur y pan integral <small>Kcal: 778,8122 prot (g): 34,4448 lip (g): 26,9238 hc (g): 92,78315</small>	Arroz integral a la cazuela con magro de cerdo Palometa con salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 666,7746 prot (g): 32,52775 lip (g): 18,36665 hc (g): 89,74945</small>	Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 559,2013 prot (g): 16,61405 lip (g): 21,48775 hc (g): 67,06455</small>	Guiso de lentejas con verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 617,9985 prot (g): 34,98875 lip (g): 17,29485 hc (g): 75,3043</small>
13	14	15	16	17
Guiso de garbanzos con calabaza Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 678,18605 prot (g): 36,21465 lip (g): 22,2801 hc (g): 76,2128</small>	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 524,0435 prot (g): 25,00445 lip (g): 13,72525 hc (g): 69,2461</small>	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 678,4931 prot (g): 28,014 lip (g): 23,26565 hc (g): 86,9722</small>	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Jamoncitos de pollo asados Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 655,4563 prot (g): 33,71915 lip (g): 26,8709 hc (g): 64,4092</small>	Ratatouille de verduras al horno (zanahoria, calabacín, berenjena, Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan <small>Kcal: 696,6953 prot (g): 26,34535 lip (g): 19,71215 hc (g): 95,1924</small>
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 553,6284 prot (g): 28,6327 lip (g): 17,87445 hc (g): 69,68195</small>	Patatas guisadas con magro Salmón al horno Ensalada de col fresca Yogur y pan integral <small>Kcal: 684,84915 prot (g): 35,2521 lip (g): 27,53675 hc (g): 69,966</small>	Crema de zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 555,97785 prot (g): 27,186 lip (g): 20,93345 hc (g): 60,28415</small>	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069</small>	Paella valenciana con arroz integral Merluza guisada a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 596,51765 prot (g): 27,99445 lip (g): 15,99765 hc (g): 82,0088</small>
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate. Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 735,22605 prot (g): 20,82075 lip (g): 14,18065 hc (g): 120,75575</small>	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 549,6494 prot (g): 14,49345 lip (g): 21,46475 hc (g): 67,41875</small>	Espaguetis integrales con verduras al wok (calabacín, pimiento, zanahoria) Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 719,5964 prot (g): 25,05505 lip (g): 23,2783 hc (g): 99,2519</small>	Judías verdes salteadas al ajillo Contramuslo de pollo horneado o plancha Puré de patata casero Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 538,6278 prot (g): 29,14445 lip (g): 20,85745 hc (g): 53,3347</small>	

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGARRUTES	FRUTOS CÁSCARA	SODIA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUICES	SULFITOS				
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0																		
			Segundo	0																		
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
		Martes	Primero	0																		
			Segundo	0																		
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
		Miércoles	Primero	0																		
	Segundo		0																			
	Guarnición		Vacaciones de semana santa																			
	Jueves	Primero	0																			
		Segundo	0																			
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Viernes	Primero	0																			
		Segundo	0																			
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Semana 2	Lunes	Primero	0																		
			Segundo	0																		
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero																		
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1		2	3								9		11				14
			Guarnición	0																		
Miércoles		Primero	Arroz integral a la cazuela con magro de cerdo																			
		Segundo	Palometa con salsa napolitana (salsa tomate)									4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Jueves		Primero	Crema de coliflor																		14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno									3									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																		14	
Viernes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1								4					10	11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
Semana 3		Lunes	Primero	Guiso de garbanzos con calabaza																	14	
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	1																	14
			Guarnición	Zanahoria baby salteada																		
		Martes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón)	1																	14
			Segundo	Merluza en salsa verde									4									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y pavo	1		2	3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																		14	
	Viernes	Primero	Ratatouille de verduras al horno (zanahoria, cebolla)																		14	
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
			Segundo	Tortilla francesa horno																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Martes	Primero	Patatas guisadas con magro																		14
			Segundo	Salmón al horno																		14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																		14
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																		14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1																	14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1		2	3														14	
		Guarnición	0																		14	
Viernes		Primero	Paella valenciana con arroz integral	1		2	3														14	
		Segundo	Merluza guisada a la vizcaína (tomate, pimiento)																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Semana 5		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate.																	14	
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria	1																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																		14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras al wok (cebolla)	1		2	3														14	
		Segundo	Bacalao rebozado	1		2	3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14	
		Guarnición	Puré de patata casero																		14	
	Viernes	Primero	0																		14	
		Segundo	0																		14	
		Guarnición	0																		14	

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