

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz a la cubana con chorizo	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta fresca de lomo	Cocido completo	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	0	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Sopa de ave con fideos	Macarrones con tomate
Festivo	Albóndigas mixtas en salsa	Skipper de bacalao	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	0
	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Macarrones con tomate
Calamares a la romana	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga	0	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Natillas de vainilla y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones			Navidad	
29	30	31	01	02

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...



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 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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	5						9					14
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	5						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hier														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	5						9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	5						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Nuggets de pollo	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														