

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	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Plátano y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tomate nat,hojaldre pasta, lenteja,cebolla...) Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Plátano y pan	Judiones de la granja(patata,chorizo sarta, cebolla...) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza(nata, ajo, mostaza...) Patatas al vapor Naranja y pan	Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, berenjena) Dorado al horno con infusión de ajo y perejil Zanahoria dado salteada Pera conferencia y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Pera conferencia y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Manzana y pan integral	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Salmón al horno con eneldo Lechuga y pepino Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Naranja y pan
27	28	29	30	01
Brócoli salteado Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso(tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	Crema de calabaza y puerro(patata, cebolla, aceite) Alubias salteadas con picada de soja ahumada(patata,soja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Plátano y pan	0

• **Fruta fresca de temporada (primavera):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.
La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

• **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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

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	Guisantes salteados Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, ajo) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria (patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten (cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Plátano y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo (cerdo magro, guisante, cebolla) Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Plátano y pan sin gluten	Guisantes con zanahoria Revuelto de huevo y patatas (huevo líquido, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espinacas salteadas Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite) Patatas al vapor Naranja y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena) Dorado horneado con ajo y perejil Zanahoria dado salteada Pera conferencia y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil) - Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Manzana y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Salmón al horno con eneldo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla de patata casera (huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten (cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera Naranja y pan sin gluten
27	28	29	30	01
Brócoli salteado Magro de cerdo en salsa de manzana (pimiento verde, cebolla, manzana) Patatas al vapor Naranja y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Bacaladilla a la plancha Lechuga y pepino Pera conferencia y pan sin gluten	Crema de calabaza y puerro (patata, cebolla, aceite) Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Plátano y pan sin gluten	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Plátano y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tomate nat,hojaldre pasta, Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Plátano y pan	Judiones de la granja(patata,chorizo sarta, cebolla...) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza(nata, ajo, mostaza...) Patatas al vapor Naranja y pan	Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, berenjena) Dorado horneado con ajo y perejil Zanahoria dado salteada Pera conferencia y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Pera conferencia y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Manzana y pan integral	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Salmón al horno con eneldo Lechuga y pepino Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Naranja y pan
27	28	29	30	01
Brócoli salteado Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso(tomate natural triturado, cebolla, Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	Crema de calabaza y puerro(patata, cebolla, aceite) Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Plátano y pan	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tomate nat,hojaldre pasta, Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Judiones de la granja(patata,chorizo sarta, cebolla...) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan integral	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza(nata, ajo, mostaza...) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, berenjena) Dorado horneado con ajo y perejil Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Salmón al horno con eneldo Lechuga y pepino Yogur natural y pan	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan
27	28	29	30	01
Brócoli salteado Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso(tomate natural triturado, cebolla, Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Crema de calabaza y puerro(patata, cebolla, aceite) Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, fruta pelo					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin frutos secos, fr	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	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1														14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate															14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves		Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla									9						14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes		Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c	1								9			11			14	
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9						14
			Guarnición	-																
Semana 3	Lunes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo														14		
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera(torr	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles		Primero	Judiones de la granja(patata,chorizo sarta, c		2													14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2											11		14	
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con verduras(zanaho	1								9			11			14	
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to														14		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes (cebol				4												
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.															14	
			Segundo	Pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Miércoles		Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c															14	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1														14	
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Viernes		Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c	1								9			11			14	
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9						14
			Guarnición	-																
Semana 5	Lunes		Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana(pim ve																
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Martes		Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso(1	2	3						9			11			14	
			Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)	1			4												
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza y puerro(patata, cebolla															14	
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate casera(tomate na																
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																				