

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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



carne

Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 01 - basal sin sal añadida

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Hamburguesa de ternera al horno									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo al horno														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz en blanco Jamoncitos al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Arroz en blanco Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	Pasta en blanco Crema de zanahoria Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Patata y zanahoria baby Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	Crema de patata Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Crema de patata Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Arroz en blanco sin ajo Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Yogur y pan	Crema de zanahoria Escalope de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Abadejo en su jugo Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Crema de calabacín y patata Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	Pasta en blanco Escalope de pollo al horno Yogur y pan	FIN DE CURSO	FIN DE CURSO
29	30			

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...



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: 02 - astringente

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz en blanco														
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos al horno														
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz en blanco														
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Arroz en blanco														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de zanahoria														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Patata y zanahoria baby														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz en blanco														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Crema de patata														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Arroz en blanco														
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Crema de patata														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz en blanco sin ajo														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Arroz en blanco														
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla				4										
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Arroz en blanco														
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno					
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria					
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz en blanco					
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa		3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Filete de jamon al horno Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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: 03 - diabetica

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Filete de jamon al horno														
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno					
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda		4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa		3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno					

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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: 04 - hipocalorica, baja en grasa y colesterol

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados		14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas		14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Champiñones salteados Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Coliflor rehogada Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Champiñones salteados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de verduras Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Coliflor rehogada Nuggets de pollo Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados						14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Espinacas con patatas						14
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria			1			14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas						14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata				3		
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza					11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en su jugo Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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: 09 - sin lactosa-sin frutos secos

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de ternera con patata panadera Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Nuggets de pollo Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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



Huevo



carne

Pescado



Verdura



Huevo

Legumbres



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 11 - sin cerdo estricta

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de ternera con patata panadera														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Nuggets de pollo	1	2	3						9					
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados							14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda			4	5	6		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1						14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas							14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata							14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza						11	

12 - SIN CARNE ESTRICTA

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de verduras Tortilla francesa Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Caballa al ajoarriero Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Calamares a la romana Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados						14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda			4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1					14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas						14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Fogonero con tomate			4	5	6	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz con salsa de tomate natural Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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: 18 - sin frutos secos

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas (batata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Garbanzos estofados Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo							14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda		4	5	6			
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas							14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas							14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3					
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata							14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza						11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz con salsa de tomate natural Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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: 21 - intolerante lactosa-alergia plv-sin tern

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados					14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda			4	5	6
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1				14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	

23 - SIN TOMATE

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas a la hortelana sin tomate- pimiento Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas sin tomate- pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Arroz con champiñones Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta en blanco Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas sin tomate-pimiento Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas estofadas sin tomate- pimiento Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con champiñones Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Escalope de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas a la hortelana sin tomate- pimiento Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas sin tomate- pimiento Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta en blanco Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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: 23 - sin tomate

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas sin tomate-pimiento														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Hamburguesa de ternera al horno									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo					14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria					
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón					
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Fogonero al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de verduras Abadejo con salsa de tomate Yogur y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Merluza al horno con patatas Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo con cebolla Yogur y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados				14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas				14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas				14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata				14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas	4	5	6	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Caballa al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Espinacas con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Caballa al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Acelgas con patatas Caballa al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno		
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz campesina		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas		14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas		14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo					14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda		4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1				14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno					
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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: 31 - sin marisco

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Caballa en escabeche				4										14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado								9						14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo					14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)					
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria		1			14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3		
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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: 32 - sin pescado-marisco.molusco-crustaceo

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural														14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo							14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz campesina							
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria						1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas							14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata						3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata							14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza							11

33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Arroz con salsa de tomate natural Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimienta, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Crema de puerro y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos				
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas	4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones				
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata				14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza			11	

34 - SIN FRUTOS SECOS, SIN CURRY Y SIN MOSTAZA

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo					14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda			4	5	6
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1				14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Espinacas rehogadas Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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: 35 - sin calabaza-frutos secos

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Espinacas rehogadas														
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados				14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas				14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas				14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Espinacas rehogadas				
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11

36 - SIN GLUTEN SIN FRUTOS SECOS

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo					14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda		4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Arroz c/zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	04 Arroz con salsa de tomate natural Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Patata y zanahoria baby Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimienta, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Arroz c/zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete de ternera al horno c/champ Yogur de soja y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Crema de puerro y zanahoria Abadejo en su jugo Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Arroz c/zanahoria Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur de soja y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno con champiñones	
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4 5 6
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Crema de puerro y zanahoria	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones	
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pavo con verduras Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz con salsa de tomate natural Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Crema de calabacín y patata Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur de soja y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Acelgas con patatas Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur de soja y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados	14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas	14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur de soja y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Acelgas con patatas Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur de soja y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados					14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda		4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos				
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas	4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones				
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata				14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza			11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (batata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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: 50 - sin lentejas, sin frutos secos

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Espinacas rehogadas Filete de jamon al horno Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con champiñones Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan	17 Sopa de verduras Cinta de lomo al horno Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Merluza en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados			14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)			
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1		14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas			14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa		3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Espinacas rehogadas			
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin tomate Jamoncitos al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Merluza al horno Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Arroz con champiñones Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	05 Pasta en blanco Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes salteadas sin aditivos Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimiento Fruta fresca y pan	10 Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Crema de zanahoria Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Repollo salteado sin cebolla Fruta fresca y pan
15 Arroz con champiñones Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Escalope de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin tomate Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta en blanco Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados sin tomate pimiento						14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria						
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6		14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón						
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno						

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Arroz c/zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	04 Arroz con salsa de tomate natural Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Patata y zanahoria baby Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Contramuslo de pollo al horno con champiñones Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimienta, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Arroz c/zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete de ternera al horno c/champ Yogur de soja y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Crema de puerro y zanahoria Abadejo en su jugo Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Arroz c/zanahoria Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur de soja y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno con champiñones	
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4 5 6
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Crema de puerro y zanahoria	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones	
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pavo con verduras Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz con salsa de tomate natural Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Crema de calabacín y patata Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur de soja y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Acelgas con patatas Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur de soja y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados	14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas	14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur de soja y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Acelgas con patatas Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur de soja y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados							14	
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda		4	5	6				
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas								14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas								14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata					3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata								14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza							11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

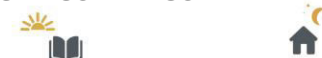


Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Huevo



carne

Pescado



Verdura



Huevo

Legumbres



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos				
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas	4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones				
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata				14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza			11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (batata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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: 50 - sin lentejas, sin frutos secos

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo					14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Espinacas rehogadas Filete de jamon al horno Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con champiñones Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan	17 Sopa de verduras Cinta de lomo al horno Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Merluza en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados			14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)			
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1		14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas			14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa		3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Espinacas rehogadas			
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin tomate Jamoncitos al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Merluza al horno Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Arroz con champiñones Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	05 Pasta en blanco Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes salteadas sin aditivos Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimiento Fruta fresca y pan	10 Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Crema de zanahoria Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Repollo salteado sin cebolla Fruta fresca y pan
15 Arroz con champiñones Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Escalope de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin tomate Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta en blanco Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados sin tomate pimiento						14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria						
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6		14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón						
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno						

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



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

64 - TRITURADA

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Triturado de verduras y lentejas Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y lomo Fruta fresca y pan	03 Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y pescado Fruta fresca y pan	05 Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
08 Crema de judias verdes Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	10 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Crema de zanahoria Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
15 Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y garbanzos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Fruta fresca y pan	17 Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y pollo Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y pavo Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Triturado de verduras y lentejas Triturado de verduras y pescado Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan	23 Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y pavo Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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



carne



Huevo



Huevo

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos		14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz		14
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y lentejas	1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Triturado de verduras y alubias		14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo	3	14
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo		14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de verduras Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Caballa al ajoarriero Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Calamares a la romana Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas ecológicas con patata y zanahoria Acelgas con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Acelgas con patatas Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Brócoli con patatas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Acelgas con patatas Fruta fresca y pan	17 Sopa de verduras Abadejo con salsa de tomate Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Caballa al ajoarriero Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas ecológicas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Brócoli con patatas Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo con cebolla Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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



carne



Huevo



Huevo

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 72 - sin lentejas

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Garbanzos estofados														14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Garbanzos estofados														14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo						14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda		4	5	6		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas						14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas						14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3				
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza					11	

74 - SIN GLUTEN, SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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



Verdura



Legumbres



Verdura



Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo					14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas	4	5	6		14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas					14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno					
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Caballa al horno con patatas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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



Huevo



carne

Pescado



Verdura



Huevo

Legumbres



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 76 - sin frutos secos, marisco, sin guisantes

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Caballa en escabeche				4										14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado								9						14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Caballa al horno con patatas				4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo						14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)						
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria		1				14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas						14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza					11	

81 - SIN PESCADO, SIN FRUTOS SECOS

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



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: 81 - sin pescado, sin frutos secos

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural														14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado								9						14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo		14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)		14
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas		14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (batata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimjento roio y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Crema de puerro y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Espinacas con patatas		14
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Cinta de lomo con patatas		14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas		14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Escalope de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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: 83 - basal 1 a 3 años

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados						14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural						
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria		1				14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas						14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3			
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno						

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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: 84 - no frutos secos-no marisco

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Caballa en escabeche				4										14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado								9						14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2		4									14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Acelgas con patatas Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno					
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda	4	5	6		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas	4	5	6		14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Espinacas rehogadas					
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno					
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete de magro al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur de soja y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Acelgas con patatas Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur de soja y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados	14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)	
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Alubias pintas estofadas	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas	14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...

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: 96 - sin garbanzos-sésamo-f.secos

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de coliflor														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos				
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda			4	5
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1			14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas				14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata		3		
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata				14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados		14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas		14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas		14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Arroz c/zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Arroz con champiñones Merluza al horno Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Brócoli con patatas Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	10 Crema de patata Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patata en blanco Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Arroz c/zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Crema de patata Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete de ternera al horno c/champ Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Crema de puerro y zanahoria Abadejo en su jugo Fruta fresca y pan
22 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	23 Arroz c/zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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



Huevo



carne

Pescado



Verdura



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno					
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con champiñones					
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz en blanco					
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno					
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno con champiñones					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Filete de magro c/champiñones Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla), Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Tortilla francesa de york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Filete de magro c/champiñones Fruta fresca y pan	17 Sopa de verduras Filete de ternera al horno c/champ Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Estofado de cerdo Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro c/champiñones Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

Legumbres



Huevo

Pescado

carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados		14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas		14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro c/champiñones		
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Estofado de cerdo		14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y lomo Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Triturado de verduras y pescado Fruta fresca y pan	Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Yogur y pan	Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Triturado de verduras y garbanzos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pollo Yogur y pan	Triturado de verduras y pavo Ensalada variada Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pescado Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada variada Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y pavo Yogur y pan	FIN DE CURSO	FIN DE CURSO
29	30			

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



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos					14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO		#N/D				
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y lentejas		1			14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO		#N/D				
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo			3		14
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO		#N/D				
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo					14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



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: 109 - sin judías verdes

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de coliflor														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



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: 113 - sin pescado-marisco-fsecos-cordero-frutasc/pelo-tropicales

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de coliflor														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural														14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 122 -sin marisco-pescado-frutos secos

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla)														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural														14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Pavo en salsa de zanahorias														14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo							14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz campesina							
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria						1	14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas							14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata						3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata							14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza							11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Fogonero con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. cebolla) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur de soja y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo en su jugo Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Brócoli con patatas Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Crema de judías verdes Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Crema de judías verdes Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con chorizo Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 131 - sin arroz

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Brócoli con patatas												12		14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Crema de judías verdes														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Crema de judías verdes														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado								9						14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con chorizo	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo						14
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Espinacas con patatas						14
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria			1			14
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas						14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata				3		
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza					11	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	02 Crema de calabaza y patata Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca y Pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas (batata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	05 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y Pan sin gluten
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	09 Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	10 Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y Pan sin gluten	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	12 Alubias blancas con calabaza Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y Pan sin gluten	17 Sopa de verduras con pasta (sin gluten ni huevo) caldo natural Abadejo con salsa de tomate Yogur de soja y Pan sin gluten	18 Crema de calabacín y patata Caballa al ajoarriero Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	19 Crema de puerro y zanahoria Abadejo en su jugo Fruta fresca y Pan sin gluten
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y Pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y Pan sin gluten	24 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla de patata Yogur de soja y Pan sin gluten	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin tomate Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas sin tomate Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Arroz con champiñones Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Pasta sin gluteni huevo en blanco Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz c/zanahoria Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas sin tomate-pimiento Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan
15 Arroz con champiñones Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin tomate Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas sin tomate Escalope de pollo con patatas Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta sin gluteni huevo en blanco Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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

139 - SIN ALUBIAS-TOMATE FRITO-FSECOS-ESPECIAS- PROCESADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de ternera al horno c/champ Fruta fresca y pan	03 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Arroz con champiñones Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	05 Pasta en blanco Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan
08 Judías verdes con patatas Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (caldoatural) Garbanzos estofados sin aditivos Fruta fresca y pan	10 Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patata y zanahoria baby Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Crema de calabacín y patata Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
15 Arroz con champiñones Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos (caldoatural) Filete de ternera al horno c/champ Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos Abadejo en su jugo Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	23 Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Pasta en blanco Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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...



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: 139 - sin alubias-tomate frito-fsecos-especias-procesados

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos	1													
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Filete de ternera al horno c/champ														
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes con patatas														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (caldoatural)	1		3						9		11			
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados sin aditivos														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patata y zanahoria baby														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (caldoatural)	1		3						9		11			
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de ternera al horno c/champ														
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo al horno														
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos	1													
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (caldoatural)	1		3						9		11			

25-jun	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados sin aditivos		
26-jun	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria		
26-jun	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria sin aditivos	1	
29-jun	S5	LUNES	PRIMERO	Crema de puerro y zanahoria		14
29-jun	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
30-jun	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
30-jun	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno		

140 - SIN LENTEJAS-BACALAO (ESPECIAL DIEGO)

junio-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	04 Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan	05 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de coliflor Fruta fresca y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	10 Arroz con salsa de tomate natural Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
15 Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan	18 Crema de calabacín y patata Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada variada Fruta fresca y pan	19 Crema de puerro y zanahoria Abadejo a la crema con finas hierbas Fruta fresca y pan
22 Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada variada Fruta fresca y pan	24 Macarrones con salsa de tomate natural Escalope de pollo al horno Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

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



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



Verdura



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 140 - sin lentejas-bacalao (especial diego)

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
01-jun	S1	LUNES	PRIMERO	Crema de puerro y zanahoria														14
01-jun	S1	LUNES	SEGUNDO	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														14
02-jun	S1	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata														14
02-jun	S1	MARTES	SEGUNDO	Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate									9					14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
03-jun	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
04-jun	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														14
04-jun	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			14
05-jun	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			14
05-jun	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de coliflor														14
08-jun	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
08-jun	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								14
09-jun	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
09-jun	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
10-jun	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
11-jun	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
11-jun	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										14
12-jun	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
12-jun	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
15-jun	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														14
15-jun	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														14
16-jun	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
16-jun	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
17-jun	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
18-jun	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
18-jun	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramusto de pollo en salsa chilindrón														14
19-jun	S3	VIERNES	PRIMERO	Crema de puerro y zanahoria														14
19-jun	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas			2	4										14
22-jun	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
22-jun	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								14
23-jun	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
23-jun	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						9		11			14
24-jun	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														14
25-jun	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14

