

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa
06 Vacaciones de semana santa	07 Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	08 Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y manzana y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria, codillo, pollo) Pera conferencia y pan integral	10 Crema de puerro y zanahoria (patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan
13 Arroz a la cazuela con magro de cerdo (cerdo magro, guisante, cebolla) Milhojas de boloñesa de lentejas casera (tomate nat, hojaldre pasta, lenteja, cebolla...) Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan integral	14 Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Limanda empanada frita (pan rallado, huevo lq, harina trigo) Ensalada de lechuga y remolacha Plátano y pan	15 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan integral	16 Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza (nata, ajo, mostaza...) Patatas al vapor Naranja y pan	17 Macarrones integrales al pesto (queso rallado, piñón, aceite) Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Pera conferencia y pan
20 Arroz integral a banda (preparado de marisco, tomate nat, cebolla) Fritura de croquetas de jamón Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	21 Sopa de cocido con caldo casero (fideos, cebolla, cerdo, ternera, ...) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria, codillo, pollo) Manzana y pan integral	22 Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil) Yogur y manzana y pan	23 Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	24 Crema de verduras y hortalizas (acelgas, jud. ver., puerro, calabaza, patata) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan
27 Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana (pim verde, cebolla, manzana) Patatas dado fritas Naranja y pan integral	28 Espaguetis integrales gratinados con queso (tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, zanahoria) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Pera conferencia y pan	29 Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada (patata, soja, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan integral	30 Arroz con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Plátano y pan	01 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa
06 Vacaciones de semana santa	07 Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan sin gluten	08 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y manzana y pan sin gluten	09 Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan sin gluten	10 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten
13 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan sin gluten	14 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y remolacha Plátano y pan sin gluten	15 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan sin gluten	16 Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza(nata, ajo, mostaza...) Patatas al vapor Naranja y pan sin gluten	17 Macarrones sin gluten con verduras (zanahoria,calabacín, berenjena) Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Pera conferencia y pan sin gluten
20 Arroz con verduras (pisto) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan sin gluten	21 Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y pan sin gluten	22 Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) - Yogur y manzana y pan sin gluten	23 Guisantes salteados Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	24 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan sin gluten
27 Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas dado fritas Naranja y pan sin gluten	28 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Pera conferencia y pan sin gluten	29 Crema de boniato, calabaza y puerro Guiso de alubias pintas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y tomate fresco - Yogur y manzana y pan sin gluten	30 Arroz con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Plátano y pan sin gluten	01 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Semana 2	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla										9			11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14
			Guarnición	-																14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla																14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo																	
		Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, c																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14	
		Segundo	Filete de limanda al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta			2										11			14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras (zanaho										9							
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4													
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)																	
		Segundo	Abadejo al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla										9			11				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci																14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes (cebol				4													
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Guisantes salteados																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana(pim ve																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate fr										9			11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras (pimie																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera(tomate na																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Vacaciones de semana santa 	31 Vacaciones de semana santa 	01 Vacaciones de semana santa 	02 Vacaciones de semana santa 	03 Vacaciones de semana santa 
06 Vacaciones de semana santa 	07 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	08 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y manzana y pan	09 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos al estilo tradicional(zanahoria,codillo,pollo) - Pera conferencia y pan integral	10 Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan
13 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tomate nat,hojaldre pasta, Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan integral	14 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Limanda empanada frita(pan rallado, huevo líq,harina trigo) Ensalada de lechuga y remolacha Plátano y pan	15 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan integral	16 Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza(nata, ajo, mostaza...) Patatas al vapor Naranja y pan	17 Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, berenjena) Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Pera conferencia y pan
20 Arroz a banda (marisco) Fritura de croquetas de jamón Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	21 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos al estilo tradicional(zanahoria,codillo,pollo) - Manzana y pan integral	22 Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,cebolla,zanahoria...) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) - Yogur y manzana y pan	23 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	24 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan
27 Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana(pim verde,cebolla,manzana) Patatas dado fritas Naranja y pan integral	28 Espaguetis integrales gratinados con queso(tomate natural triturado, cebolla, Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Pera conferencia y pan	29 Crema de boniato, calabaza y puerro Guiso de alubias pintas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan integral	30 Arroz con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Plátano y pan	01 <div data-bbox="1780 1324 2161 1516" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA </div>

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
Semana 2	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate																14
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9							14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c	1								9		11					14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional(zar		2							9							14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo																
		Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera(tor	1	2	3					9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata																14
		Segundo	Limanda empanada frita(pan rallado, huevo	1		3	4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2									11					14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con verduras(zanaho	1								9		11					
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6		9							14	
		Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9							14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c	1								9		11					14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional(zar		2							9							14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,ci																14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes (cebol				4												
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, 1	1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																14
		Segundo	Hamburguesa al horno		2	3						9							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana(pim ve																14
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso(1	2	3						9		11					
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras (pimie																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera(tomate na																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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