

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Magro con salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados - Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan	Lentejas estofadas con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asados al limón - Yogur natural. y pan
13	14	15	16	17
Arroz con verduras (menestra) Salmón al horno con ajo y perejil - Fruta fresca permitida y pan integral	Garbanzos con patatas y zanahoria Tortilla francesa horno - Fruta fresca permitida y pan	Judías verdes con patatas salteadas Escalope de pollo al horno - Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Boloñesa vegetal - Fruta fresca permitida y pan	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural. y pan
20	21	22	23	24
Lentejas estofadas Tortilla de patata horno - Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Alubias estofadas con verduras (ensaladilla) - Fruta fresca permitida y pan	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra) - Fruta fresca permitida y pan integral		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza y patata dado - Fruta fresca permitida y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de verduras (menestra) Palometa en salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan	
04	05	06	07	08



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 Basal 1-3 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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SUELTOS		
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos estofados																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados al limón																14	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (menestra)																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4													
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Garbanzos con patatas y zanahoria																	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5													
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2		5						9						11	
		Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10						
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Tortilla de patata horno				5													
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1								9							11	
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																	
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (m																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza y patata da	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9						11	
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)																	
		Segundo	Palometa en salsa de tomate					4												
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		