

03 - DIABETICA

CATERING
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Yogur y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan integral		

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-sep			PRIMERO															
01-sep			SEGUNDO															
02-sep			PRIMERO															
02-sep			SEGUNDO															
03-sep			PRIMERO															
03-sep			SEGUNDO															
04-sep			PRIMERO															
04-sep			SEGUNDO															
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO															
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO															
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO															
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO															
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana			3	3	3								
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo									3				
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5										
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de polli	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10	
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3			
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3									
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3				
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3			
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5										
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias I	Arroz tres delicias			5						3				
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado :	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3							
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací	Crema de calabacín y patata													
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5										
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo :	Escalope de pollo al horno													
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integri	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5						3			10	
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3							
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas I	Guiso de lentejas hortelana	1									3			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3			
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5										
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3									

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral
14	15	16	17	18
Coliflor con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan integral		

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



Huevo



carne



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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana				3	3	3								
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo										5				
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										5				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	coliflor con patata:	Coliflor con patatas														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		5							5			10	
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo :	Escalope de pollo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										5				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias I	Arroz tres delicias			5							5				
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacái	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											5			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo :	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integri	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		5							5			10	
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas I	Guiso de lentejas hortelana	1										5			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Yogur de soja y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur de soja y pan integral		

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-sep			PRIMERO															
01-sep			SEGUNDO															
02-sep			PRIMERO															
02-sep			SEGUNDO															
03-sep			PRIMERO															
03-sep			SEGUNDO															
04-sep			PRIMERO															
04-sep			SEGUNDO															
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO															
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO															
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO															
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO															
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana			5	3	3								
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas			5	3	3				3				
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata		5											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de polli	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1							3	3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria			5										
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno								3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas									3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa		5											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria I	Arroz c/zanahoria													
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado ¿	Salmón horneado con salsa al eneldo			5		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacáí	Crema de calabacín y patata													
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata		5											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ¿	Escalope de pollo al horno													
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integr	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3					3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde			5	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas I	Guiso de lentejas hortelana	1								3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno													
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa		5											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			5										

11 - SIN CERDO Estricta

CATERING
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan integral	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan integral		

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

Huevo

Verdura

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	5			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										5				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		5					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		5						3			10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo al horno														
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										5				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria I	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado	Salmón horneado con salsa al eneldo					3		3							
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											5			
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integ	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	5						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde					3	3	3							
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas I	Guiso de lentejas hortelana	1										5			
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)											3			
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina					3									

12 - SIN CARNE Estricta

CATERING
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas Yogur y pan integral	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan integral		

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 12 - sin carne 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	5			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										5				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		5					3	3			10		
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		5		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	merluza al horno N	Merluza al horno				3	3	3								
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										5				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria I	Arroz c/zanahoria														
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado €	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			5											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										5				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integr	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	5						5			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas I	Guiso de lentejas hortelana	1									5				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				5	3	3								
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										5				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			5											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				5										

18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Calamares a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan integral	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan integral		

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-sep			PRIMERO																
01-sep			SEGUNDO																
02-sep			PRIMERO																
02-sep			SEGUNDO																
03-sep			PRIMERO																
03-sep			SEGUNDO																
04-sep			PRIMERO																
04-sep			SEGUNDO																
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	calamares a la rorr	Calamares a la romana	1	2	3			3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)			3							3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias I	Arroz tres delicias			3						3					
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado ¿	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabaci	Crema de calabacín y patata														
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ¿	Escalope de pollo al horno														
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integrr	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas I	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y Pan sin gluten	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y Pan sin gluten	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan integral		

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 20 - celiaca (intolerancia al 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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-sep			PRIMERO																	
01-sep			SEGUNDO																	
02-sep			PRIMERO																	
02-sep			SEGUNDO																	
03-sep			PRIMERO																	
03-sep			SEGUNDO																	
04-sep			PRIMERO																	
04-sep			SEGUNDO																	
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO																	
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO																	
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO																	
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO																	
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana															
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo					3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)											3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3												
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata															
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas															
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero															
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas															
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural															
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo											3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta															
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2			3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde															
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno										3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas											3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3												
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria I	Arroz c/zanahoria															
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado ¿	Salmón horneado con salsa al eneldo					3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacá	Crema de calabacín y patata															
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3												
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados											3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ¿	Escalope de pollo al horno															
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate															
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza eI	Filete de merluza en salsa verde					3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo															
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno				3											
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria															
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha															
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)											3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa				3											
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural															
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina					3										

30 - SIN HUEVO

CATERING
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan integral		

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 30 - sin huevo

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 es disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-sep			PRIMERO															
01-sep			SEGUNDO															
02-sep			PRIMERO															
02-sep			SEGUNDO															
03-sep			PRIMERO															
03-sep			SEGUNDO															
04-sep			PRIMERO															
04-sep			SEGUNDO															
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO															
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO															
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO															
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO															
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas			3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas													
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1						3	3					
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo									3				
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2	3		3								
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimientor rojo y verde													
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno								3					
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas									3				
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo con patatas													
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria t	Arroz c/zanahoria													
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado	Salmón horneado con salsa al eneldo			3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacái	Crema de calabacín y patata													
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno													
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados									3				
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de r	Pollo en salsa de manzana ts													
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde			3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas t	Guiso de lentejas hortelana	1								3				
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)									3				
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo	Escalope de pollo con patatas													
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			3										

32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

CATERING
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Pechuga de pollo al horno Yogur y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan integral	Macarrones integrales en salsa de queso Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Yogur y pan integral		

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado



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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]

45 - SIN LECHE-MARISCO-TERNERA-HUEVO-F. SECOS

CATERING
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral
14	15	16	17	18
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan integral	Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
28	29	30		
Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan integral		

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 45 - sin leche-marisco-ternera-huevo-f. secos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	NOMBRE PLATO											
01-sep			PRIMERO													
01-sep			SEGUNDO													
02-sep			PRIMERO													
02-sep			SEGUNDO													
03-sep			PRIMERO													
03-sep			SEGUNDO													
04-sep			PRIMERO													
04-sep			SEGUNDO													
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO													
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO													
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO													
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO													
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO													
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO													
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO													
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO													
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO													
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO													
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO													
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO													
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO													
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO													
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO													
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO													
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO													
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO													
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO													
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO													
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO													
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO													
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO													
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO													
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO													
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO													
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO													
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO													
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO													
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO													
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO													
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO													
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO													
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO													
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO													
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO													

GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
--------	-------	-------	---------	----------	------------	------------	----------------	------	-----------	--------	---------	------	------------

62 - CELÍACO NO LACTOSA

CATERING
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Yogur de soja y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur de soja y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Yogur de soja y pan integral		

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 62 - celíaco no lactosa

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 es disponible cada día en el comedor.

					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO														
01-sep			PRIMERO															
01-sep			SEGUNDO															
02-sep			PRIMERO															
02-sep			SEGUNDO															
03-sep			PRIMERO															
03-sep			SEGUNDO															
04-sep			PRIMERO															
04-sep			SEGUNDO															
07-sep	S1	LUNES	PRIMERO															
07-sep	S1	LUNES	SEGUNDO															
08-sep	S1	MARTES	PRIMERO															
08-sep	S1	MARTES	SEGUNDO															
09-sep	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana													
09-sep	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo			3	3	3								
10-sep	S1	JUEVES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)													3
10-sep	S1	JUEVES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
11-sep	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
11-sep	S1	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas													
14-sep	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero													
14-sep	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas													
15-sep	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural													
15-sep	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados													3
16-sep	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta													
16-sep	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria			3										
17-sep	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde													
17-sep	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno												3	
18-sep	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas													3
18-sep	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
21-sep	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria †	Arroz c/zanahoria													
21-sep	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado ¿	Salmón horneado con salsa al eneldo			3		3								
22-sep	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacái	Crema de calabacín y patata													
22-sep	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3										
23-sep	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados													3
23-sep	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ¿	Escalope de pollo al horno													
24-sep	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate													
24-sep	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza ei	Filete de merluza en salsa verde			3	3	3								
25-sep	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo													
25-sep	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno													
28-sep	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
28-sep	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha													
29-sep	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)													3
29-sep	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3										
30-sep	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural													
30-sep	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina			3										

92 - SIN PESCADO-HUEVO-F.SECOS

CATERING
septiembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
VACACIONES	VACACIONES	Arroz a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral
14	15	16	17	18
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Yogur y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
28	29	30		
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Yogur y pan integral		

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 92 - sin pescado-huevo-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 es disponible cada día en el comedor.

[illegible]