

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas - Fruta fresca y pan	05 Crema de verduras y hortalizas Bacalao empanado - Fruta fresca y pan	06 Alubias blancas estofadas Hamburguesa mixta horno/plancha - Fruta fresca y pan	07 Arroz con salsa de tomate Gallo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	08 Sopa de pescado con pasta Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca y pan
11 Crema de zanahoria Pavo con patatas guisado - Fruta fresca y pan	12 Arroz con verduras (guisante, calabacín) Tortilla francesa horno - Fruta fresca y pan	13 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Lomo en salsa de zanahoria - Fruta fresca y pan	14 Crema de verduras y hortalizas Cordón bleu de pavo frito - Fruta fresca y pan	15 Espirales con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
18 Arroz con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas - Fruta fresca y pan	19 Crema de calabaza Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan	20 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca y pan	21 Judías verdes con patatas salteadas Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	22 Macarrones con salsa de tomate Merluza a la romana - Fruta fresca y pan
25 Fideua con salsa de tomate Gallo al horno - Fruta fresca y pan	26 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa horno - Fruta fresca y pan	27 Crema de zanahoria Croquetas de bacalao fritas - Fruta fresca y pan	28 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	29 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo horno/plancha - Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



🏠
Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️
📖
Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



🏠
Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas																
			Segundo	Bacalao empanado	1		3	4												
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3												14	
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Gallo en salsa de puerros				4												
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Sopa de pescado con pasta	1			4	5										14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	-																
Semana 2	Lunes		Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Pavo con patatas guisado																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
			Segundo	Lomo en salsa de zanahoria	1	2	3												14	
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas																
			Segundo	Cordon bleu de pavo frito	1	2	3	4	5	6									14	
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Espirales con salsa de tomate	1											11				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	-																
Semana 3	Lunes		Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Judías verdes con patatas salteadas																
			Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (m	1	2	3												14	
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Macarrones con salsa de tomate	1											11				
			Segundo	Merluza a la romana	1		3	4												
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes		Primero	Fideua con salsa de tomate	1															
			Segundo	Gallo al horno				4												
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Croquetas de bacalao fritas	1	2	3	4	5	6									14	
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4												
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Sopa de ave con fideos	1												12			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	-																
Semana 5	Lunes		Primero	Lentejas estofadas con arroz	1															
			Segundo	Pavo guisado con cebolla																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Lomo en salsa con verduritas (ensaladilla)	1	2	3												14	
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3													
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Judías verdes con patatas al vapor																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Fideua con salsa de tomate	1															
			Segundo	Merluza a la romana	1		3	4												
			Guarnición	-																