

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



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

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

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



Listado de alérgenos por plato para el menú: 04 - hipocalorica, baja en grasa y colesterol

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

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

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



Listado de alérgenos por plato para el menú: 09 - sin lactosa-sin frutos secos

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

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

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

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

EDUCA



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

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

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura



Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



15 - LTP, SIN FSECOS(MELOCOTÓN, MANZANA Y FRUTAS ROSACEAS)-SIN TOMATE FRITO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	03 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	04 Arroz con champiñones Merluza al horno Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo en blanco Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Guisantes salteados Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan integral	10 Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patata en blanco Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
15 Arroz con champiñones Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Hamburguesa de ternera al horno Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	23 Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo en blanco Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Huevo

carne

Pescado



Legumbres



Verdura

Huevo



Huevo

Pescado

carne



Fruta



lácteo

EDUCA



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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego






















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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	 Pasta/Arroz
Verdura >	 Verdura
 >	 Verdura  Pasta/Arroz
 >	Legumbres

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	  
Huevo >	carne  Pescado
 >	 
Pescado >	Huevo  carne
 >	  Huevo
Legumbres >	Verdura   Pescado
 >	carne  Huevo
 >	 
Fruta	lácteo

EDUCA



Listado de alérgenos por plato para el menú: 18 - sin frutos secos

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

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

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

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

junio-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



Listado de alérgenos por plato para el menú: 21 - intolerante lactosa-alergia plv-sin tern

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

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



Listado de alérgenos por plato para el menú: 31 - sin marisco

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

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne

Huevo



Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



Listado de alérgenos por plato para el menú: 32 - sin pescado-marisco.molusco-crustaceo

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

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Huevo

carne

Pescado



Verdura

Huevo

Legumbres



Verdura

Huevo

carne



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

EDUCA



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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Huevo

carne

Pescado



Verdura

Huevo

Legumbres



Verdura

Huevo

carne



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

EDUCA



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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

EDUCA



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

64 - TRITURADA

junio-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



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

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura



Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

EDUCA



Listado de alérgenos por plato para el menú: 83 - basal 1 a 3 años

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Filete de magro al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	04 Arroz con champiñones Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	05 Pasta sin gluteni huevo en blanco Crema de garbanzos y patata Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan integral	10 Arroz con champiñones Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Patatas guisadas sin tomate-pimiento Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
15 Arroz con champiñones Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Hamburguesa de ternera al horno Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín y patata Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	19 Acelgas con patatas Abadejo a la crema con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan
22 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Pasta sin gluteni huevo en blanco Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur y pan	25 FIN DE CURSO	26 FIN DE CURSO
29	30			

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

EDUCA



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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



Listado de alérgenos por plato para el menú: 96 - sin garbanzos-sésamo-f.secos

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

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

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

114 - SIN LEGUMBRES-FSECOS-CRUSTÁCEOS

junio-26

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado

Pescado



Huevo

carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

EDUCA



Listado de alérgenos por plato para el menú: 136 - sin marisco-champiñones

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

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

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo



carne

Pescado



Huevo

carne

Pescado



Verdura

Huevo

Legumbres



Huevo

Pescado



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

EDUCA



Listado de alérgenos por plato para el menú: 137 - sin caballa

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

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

