

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                          | JUEVES                                                                                                                                                                                               | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                   | 08                                                                                                                                                                                                | 09                                                                                                                                                                                                                 | 10                                                                                                                                                                                                   | 11                                                                                                                                                                                                                                        |
| <br><a href="https://colecchef.com/">https://colecchef.com/</a>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                   | Crema de calabacín y zanahoria<br>Hamburguesa de pollo al horno con salsa casera de tomate<br>Arroz blanco al horno<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 785,713 prot (g): 23,326 lip (g): 31,628 hc (g): 98,286 | Sopa de fideos<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Yogur natural y pan o pan integral<br>Kcal: 400,5 prot (g): 24,317 lip (g): 11,366 hc (g): 48,581 | Potaje de alubias blancas con verduras<br>Huevos estrellados con papas dado fritas<br>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 692,593 prot (g): 22,613 lip (g): 22,354 hc (g): 88,19               |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15                                                                                                                                                                                                | 16                                                                                                                                                                                                                 | 17                                                                                                                                                                                                   | 18                                                                                                                                                                                                                                        |
| Sopa de pescado (dorado) con arroz integral<br>Croquetas de pollo fritas<br>Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria)<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 536,062 prot (g): 17,437 lip (g): 18,902 hc (g): 70,324                                        | Potaje de lentejas<br>Atún al horno en adobo<br>Papas cocidas<br>Yogur natural y pan o pan integral<br>Kcal: 667,358 prot (g): 38,732 lip (g): 21,466 hc (g): 74,923                              | Crema de berros<br>Tortilla española (papa) al horno<br>Ensalada de col y zanahoria<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 518,126 prot (g): 19,681 lip (g): 23,154 hc (g): 53,278                                 | Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, puerro)<br>Alubias pintas estofadas con arroz al horno<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 475,071 prot (g): 14,756 lip (g): 7,493 hc (g): 78,744       | Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo)<br>Lomo de cerdo al horno<br>Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo)<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 593,953 prot (g): 35,496 lip (g): 21,6 hc (g): 60,406                     |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                   | 22                                                                                                                                                                                                | 23                                                                                                                                                                                                                 | 24                                                                                                                                                                                                   | 25                                                                                                                                                                                                                                        |
| Crema de calabacín<br>Macarrones integrales con boloñesa vegetal de lentejas (salsa tomate)<br>Ensalada mixta con atún (lechuga, tomate, aceitunas, millo, zanahoria)<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 551,977 prot (g): 17,787 lip (g): 12,335 hc (g): 86,063 | Sopa casera de pescado (dorado) con arroz<br>Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, papa)<br>Yogur natural y pan o pan integral<br>Kcal: 566,787 prot (g): 28,563 lip (g): 21,602 hc (g): 62,14    | Potaje de judías pintas<br>Merluza al horno con pimiento y cebolla<br>Ensalada tropical (lechuga, piña, millo)<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 398,168 prot (g): 20,72 lip (g): 11,1 hc (g): 49,154         | Crema de puerro y calabaza<br>Arroz a la cubana (salchicha de ave, huevo, salsa de tomate)<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 521,945 prot (g): 12,8 lip (g): 11,731 hc (g): 88,165              | Sopa de fideos<br>Pollo asado al ajillo<br>Ensalada de tomate, zanahoria y millo<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 547,46 prot (g): 34,145 lip (g): 20,02 hc (g): 55,076                                                             |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                   | 29                                                                                                                                                                                                | 30                                                                                                                                                                                                                 | 01                                                                                                                                                                                                   | 02                                                                                                                                                                                                                                        |
| Sopa casera de pescado (dorado) con arroz<br>Tortilla española (papa) al horno<br>Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria)<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 540,631 prot (g): 21,583 lip (g): 23,127 hc (g): 59,307                                  | Crema de acelgas<br>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún<br>Tomate aliñado con oregano<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 543,268 prot (g): 16,846 lip (g): 15,027 hc (g): 79,283 | Crema de zanahoria<br>Lentejas estofadas con arroz al horno<br>Fruta y pan o pan integral<br>Kcal: 567,075 prot (g): 19,657 lip (g): 7,945 hc (g): 97,401                                                          |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 05                                                                                                                                                                                                                                                                   | 06                                                                                                                                                                                                | 07                                                                                                                                                                                                                 | 08                                                                                                                                                                                                   | 09                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      | <b>Fruta fresca de temporada (verano):</b><br>manzana, plátano, pera, melón y sandía.<br><br><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i> |

# 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.

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

| Dieta | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|-------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
|       |          |           |            |                                                                  | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de calabacín y zanahoria                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa de pollo al horno con salsa casera de tomate         | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Arroz blanco al horno                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Sopa de fideos                                                   | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Merluza al horno con ajo y perejil                               |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Viernes   | Primero    | Potaje de alubias blancas con verduras                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Huevos estrellados con papas dado fritas                         |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y remolacha                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Sopa de pescado (dorado) con arroz integral                      |        |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      |        |         | 12   |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Croquetas de pollo fritas                                        | 1      | 2     | 5     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria)               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Potaje de lentejas                                               | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Atún al horno en adobo                                           | 1      | 2     |       | 4       | 5        | 6          |            |                |      | 10     | 11      |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Papas cocidas                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de berros                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla española (papa) al horno                                |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de col y zanahoria                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, puerro)                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Alubias pintas estofadas con arroz al horno                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo)                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Lomo de cerdo al horno                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo)                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Crema de calabacín                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Macarrones integrales con boloñesa vegetal de lentejas (salsa to | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada mixta con atún (lechuga, tomate, aceitunas, millo, zan: |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Sopa casera de pescado (dorado) con arroz                        |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, papa)                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Potaje de judías pintas                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Merluza al horno con pimienta y cebolla                          |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada tropical (lechuga, piña, millo)                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema de puerro y calabaza                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Arroz a la cubana (salchicha de ave, huevo, salsa de tomate)     | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Sopa de fideos                                                   | 1      | 2     | 5     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12   |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Pollo asado al ajillo                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de tomate, zanahoria y millo                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Sopa casera de pescado (dorado) con arroz                        |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla española (papa) al horno                                |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria)               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de acelgas                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Macarrones integrales con salsa de tomate y atún                 | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Tomate aliñado con oregano                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Lentejas estofadas con arroz al horno                            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       | Semana 5 | Lunes     | Primero    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |