

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
 https://colecchef.com/		Crema de calabacín y zanahoria Hamburguesa de pollo al horno con salsa casera de tomate Arroz blanco al horno Fruta y pan o pan integral	Sopa de fideos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan o pan integral	Potaje de alubias blancas con verduras Huevos estrellados con papas dado fritas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan o pan integral
14	15	16	17	18
Sopa de pescado con arroz integral Croquetas de pollo fritas Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	Potaje de lentejas Atún al horno en adobo Papas cocidas Fruta y pan o pan integral	Crema de berros Tortilla española (papa) al horno Ensalada de col y zanahoria Fruta y pan o pan integral	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, puerro) Alubias pintas estofadas con arroz al horno Fruta y pan o pan integral	Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo) Lomo de cerdo al horno Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan o pan integral
21	22	23	24	25
Crema de calabacín Macarrones integrales con boloñesa vegetal de lentejas (salsa tomate) Ensalada mixta con atún (lechuga, tomate, aceitunas, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	Sopa casera de pescado con arroz Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, papa) Fruta y pan o pan integral	Potaje de judías pintas Merluza al horno con pimienta y cebolla Ensalada tropical (lechuga, piña, millo) Fruta y pan o pan integral	Crema de puerro y calabaza Arroz a la cubana (salchicha de ave, huevo, salsa de tomate) Fruta y pan o pan integral	Sopa de fideos Pollo asado al ajillo Ensalada de tomate, zanahoria y millo Fruta y pan o pan integral
28	29	30	01	02
Sopa casera de pescado con arroz Tortilla española (papa) al horno Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	Crema de acelgas Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Tomate aliñado con oregano Fruta y pan o pan integral	Crema de zanahoria Lentejas estofadas con arroz al horno Fruta y pan o pan integral		
05	06	07	08	09
				Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano, pera, melón y sandía. <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.

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSEYAZA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS
sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y zanahoria														
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno con salsa casera de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Arroz blanco al horno														
		Jueves	Primero	Sopa de fideos	1	2	3						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 con arroz integral				4								12		
			Segundo	Croquetas de pollo fritas	1	2	3		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	-														
		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 t	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada mixta con atún (lechuga, tomate, aceitunas, millo, zar				4										
		Martes	Primero	Sopa casera de pescado con arroz				4								12		
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, papa)														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Potaje de judías pintas														
			Segundo	Merluza al horno con pimiento 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	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Sopa de fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Pollo asado al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de tomate, zanahoria y millo														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de pescado con arroz				4								12		
			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			
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lentejas estofadas con arroz al horno	1													
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														