

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
 https://colecchef.com/	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano, pera, naranja y mandarina. <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>		Potaje de alubias blancas con verduras Dorado al horno con mojo verde Ensalada de col, millo y zanahoria Fruta y pan o pan integral Kcal: 590,199 prot (g): 31,626 lip (g): 16,396 hc (g): 69,829	Sopa casera de estrellas Ternera guisada a la jardinera (menestra, papas) Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 440,573 prot (g): 31,586 lip (g): 13,432 hc (g): 47,085
05	06	07	08	09
Sopa de letras Churros de pescado (merluza) fritos Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan o pan integral Kcal: 544,348 prot (g): 15,449 lip (g): 16,768 hc (g): 79,728	Crema de calabaza Pollo asado con finas hierbas Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 523,429 prot (g): 32,389 lip (g): 23,067 hc (g): 43,69	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, puerro) Merluza en adobo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan o pan integral Kcal: 463,09 prot (g): 22,992 lip (g): 17,335 hc (g): 50,406	Sopa casera de pescado (dorado) con arroz Garbanzos estofados con papas y verduras (menestra) Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 556,667 prot (g): 22,931 lip (g): 13,783 hc (g): 80,563	Potaje de lentejas Macarrones integrales a la boloñesa con huevo (salsa tomate, ternera picada) Fruta y pan o pan integral Kcal: 641,118 prot (g): 27,461 lip (g): 14,349 hc (g): 92,876
12	13	14	15	16
Festivo	Crema de puerro y zanahoria Huevos estrellados con papas dado fritas Ensalada de tomate y zanahoria Fruta y pan o pan integral Kcal: 535,672 prot (g): 13,528 lip (g): 21,686 hc (g): 65,178	Potaje de judías pintas Macarrones integrales con salsa de tomate y pollo Ensalada tropical (lechuga, piña, millo) Fruta y pan o pan integral Kcal: 549,4 prot (g): 19,035 lip (g): 13,406 hc (g): 80,955	Crema de calabacín Atún al horno con mojo rojo Papas cocidas Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 575,981 prot (g): 31,273 lip (g): 26,222 hc (g): 51,555	Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo) Cerdo en salsa de manzana al horno Ensalada de lechuga, tomate y millo Fruta y pan o pan integral Kcal: 626,49 prot (g): 37,563 lip (g): 22,399 hc (g): 64,305
19	20	21	22	23
Potaje de alubias blancas con verduras Albóndigas de ave guisadas con salsa de tomate Papas fritas Fruta y pan o pan integral Kcal: 974,43 prot (g): 33,575 lip (g): 45,049 hc (g): 98,079	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, puerro) Merluza al horno con mojo verde Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 469,024 prot (g): 23,395 lip (g): 17,855 hc (g): 50,454	Sopa casera de estrellas Pollo asado con cebolla y pimiento Ensalada de tomate, zanahoria y millo Fruta y pan o pan integral Kcal: 581,208 prot (g): 39,676 lip (g): 22,839 hc (g): 51,601	Crema de puerro y calabaza Paella de carne (cerdo) Ensalada de col y zanahoria Fruta y pan o pan integral Kcal: 570,812 prot (g): 17,677 lip (g): 12,955 hc (g): 91,157	Potaje de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria) Taco de garbanzos y vegetales (pimiento, calabacín, millo, lechuga, especias) Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 426,834 prot (g): 15,78 lip (g): 13,305 hc (g): 57,734
26	27	28	29	30
Potaje de lentejas Macarrones integrales con salsa de calabaza (tomate) y champiñones Fruta y pan o pan integral Kcal: 761,24 prot (g): 25,185 lip (g): 26,909 hc (g): 98,296	Crema de calabaza y zanahoria Tortilla española (papa) al horno Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan o pan integral Kcal: 503,223 prot (g): 18,165 lip (g): 22,844 hc (g): 52,827	Sopa de pescado (dorado) con arroz integral Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y millo Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 610,656 prot (g): 44,307 lip (g): 27,804 hc (g): 44,467	Crema de berros Dorado encebollado al horno Ensalada de tomate Fruta y pan o pan integral Kcal: 411,941 prot (g): 20,289 lip (g): 14,8 hc (g): 46,041	No lectivo

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Dorado al horno con mojo verde				4										14
			Guarnición	Ensalada de col, millo y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de estrellas	1		3						9		11	12		
			Segundo	Ternera guisada a la jardinera (menestra, papas)														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de letras	1		3						9		11	12		
			Segundo	Churros de pescado (merluza) fritos	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo)														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pollo asado con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, millo)														14
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, puerro)														
			Segundo	Merluza en adobo al horno	1			4	5	6				10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de pescado (dorado) con arroz				4								12		
			Segundo	Garbanzos estofados con papas y verduras (integral)														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Potaje de lentejas	1													
			Segundo	Macarrones integrales a la boloñesa con huevo	1		3						9		11			14
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	Festivo														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de puerro y zanahoria												12		
			Segundo	Huevos estrellados con papas dado fritas			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Potaje de judías pintas														
			Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1		3						9		11			
			Guarnición	Ensalada tropical (lechuga, piña, millo)														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Atún al horno con mojo rojo	1			4	5	6				10	11			
			Guarnición	Papas cocidas														
		Viernes	Primero	Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, puerro)	1		3						9		11			
			Segundo	Cerdo en salsa de manzana al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y millo														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Albóndigas de ave guisadas con salsa de tomate									9					14
			Guarnición	Papas fritas														
		Martes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, puerro)														
			Segundo	Merluza al horno con mojo verde				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo)			3											14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellas	1		3						9		11	12		
			Segundo	Pollo asado con cebolla y pimienta														
			Guarnición	Ensalada de tomate, zanahoria y millo														14
		Jueves	Primero	Crema de puerro y calabaza														
			Segundo	Paella de carne (cerdo)														
			Guarnición	Ensalada de col y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Potaje de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria)														
			Segundo	Taco de garbanzos y vegetales (pimiento, calabacín)	1													
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Potaje de lentejas	1													
			Segundo	Macarrones integrales con salsa de calabaza	1		3						9		11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Tortilla española (papa) al horno			3											
			Guarnición	Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo)														14
		Miércoles	Primero	Sopa de pescado (dorado) con arroz integral				4	5	6						12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y millo														14
		Jueves	Primero	Crema de berros														
			Segundo	Dorado encebollado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		
			Segundo	Carne fiesta (cerdo adobado) al horno	1	2								10	11	12		
			Guarnición	Papas fritas														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur natural: leche. Trazas de frutos de cáscara, huevo, soja.