

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
	 Alimenta tu tranquilidad https://blog.colechef.com/es/	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano, pera, mandarina, naranja, sandía y melón. <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>		Festivo
No lectivo	Crema de calabacín Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Ensalada de tomate y millo Fruta y pan o pan integral Kcal: 543,466 prot (g): 16,934 lip (g): 15,204 hc (g): 79,208	Sopa de ave con arroz Dorado al horno con ajo y perejil Papas cocidas/ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan o pan integral Kcal: 533,376 prot (g): 27,723 lip (g): 15,578 hc (g): 68,172	Potaje de judías pintas Huevos estrellados con papas dado (fritas) Ensalada de tomate Yogur natural o fruta y pan o pan integral Kcal: 570,506 prot (g): 19,421 lip (g): 25,14 hc (g): 60,301	Ensalada de pasta con atún (tomate, millo, zanahoria, aceituna) Ternera guisada a la jardinera (menestra, papas) Fruta y pan o pan integral Kcal: 613,707 prot (g): 33,79 lip (g): 16,813 hc (g): 78,277
11	12	13	14	15 Jornada Nutrilab
Potaje de alubias blancas con verduras Tortilla española al horno Ensalada de col, millo y zanahoria Fruta y pan o pan integral Kcal: 644,313 prot (g): 26,53 lip (g): 23,518 hc (g): 72,577	Sopa casera de pescado con arroz Garbanzos compuestos (guiso) con papas y verduras (menestra) Fruta y pan o pan integral Kcal: 550,684 prot (g): 21,798 lip (g): 9,164 hc (g): 89,446	Crema de guisantes y zanahoria Paella de carne (cerdo) Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 581,032 prot (g): 17,549 lip (g): 12,797 hc (g): 93,836	Sopa de estrellas Marmitako estofado (papa, atún) Yogur natural o fruta y pan o pan integral Kcal: 535,126 prot (g): 29,245 lip (g): 17,235 hc (g): 63,215	Verdipasta (espaguetis integrales con espinacas y salsa ligera de cebolla) Pollo asado al ajillo Tomates aliñados con orégano Fruta y pan o pan integral Kcal: 694,172 prot (g): 37,997 lip (g): 29,953 hc (g): 63,716
18	19	20	21	22
Sopa de letras Churros de pescado (merluza) fritos Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 545,549 prot (g): 15,902 lip (g): 17,283 hc (g): 78,479	Crema de calabaza Alubias pintas estofadas con arroz Fruta y pan o pan integral Kcal: 465,644 prot (g): 14,435 lip (g): 7,465 hc (g): 76,976	Potaje de lentejas Dorado al horno con mojo cilantro Papas cocidas Fruta y pan o pan integral Kcal: 610,956 prot (g): 34,231 lip (g): 16,433 hc (g): 75,737	Crema de batata, calabaza y puerro Lasaña casera de ternera gratinada Ensalada de tomate Yogur natural o fruta y pan o pan integral Kcal: 662,711 prot (g): 23,997 lip (g): 28,475 hc (g): 74,559	Sopa de picadillo de huevo con arroz (pollo, huevo cocido) Pollo asado con cebolla y pimienta Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan o pan integral Kcal: 571,563 prot (g): 35,997 lip (g): 21,827 hc (g): 55,603
25	26	27	28 Celebrando el día de Canarias	29
Crema de apio, puerro y zanahoria Tortilla española al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan o pan integral Kcal: 506,739 prot (g): 18,581 lip (g): 22,872 hc (g): 52,767	Crema de calabacín Macarrones integrales con pollo en salsa de tomate Tomates aliñados con orégano Fruta y pan o pan integral Kcal: 499,839 prot (g): 15,395 lip (g): 12,634 hc (g): 75,874	Arroz tres delicias (huevo, guisante, zanahoria) Cerdo en adobo al horno Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 656,277 prot (g): 35,536 lip (g): 22,47 hc (g): 76,076	Potaje de berros con judías pintas Dorado al horno con mojo verde Papas arrugadas Quesillo canario y pan o pan integral Kcal: 621,607 prot (g): 28,988 lip (g): 20,489 hc (g): 76,469	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.

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGARHETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
		Martes	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
		Miércoles	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
	Jueves	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Viernes	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Semana 2	Lunes	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
		Martes	Primero	Crema de calabacín																		
			Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún	1		5	4							9		11					14
			Guarnición	Ensalada de tomate y millo																		
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz																		
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4														
			Guarnición																			14
	Jueves	Primero	Potaje de judías pintas																			
		Segundo	Huevos estrellados con papas dado (fritas)			5															14	
		Guarnición	Ensalada de tomate																		14	
	Viernes	Primero	Ensalada de pasta con atún (tomate, millo, zanahoria, aceituna)	1			4							9		11					14	
		Segundo	Ternera guisada a la jardinera (menestra, papas)																			
		Guarnición	0																			
	Semana 3	Lunes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																		
			Segundo	Tortilla española al horno			5															
			Guarnición																			14
		Martes	Primero	Sopa casera de pescado con arroz				4	5	6												
			Segundo	Garbanzos compuestos (guiso) con papas y verduras (menestra)																		
			Guarnición																			
		Miércoles	Primero	Crema de guisantes y zanahoria																		
			Segundo	Paella de carne (cerdo)																		
			Guarnición	Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria)																		14
	Jueves	Primero	Sopa de estrellas	1		5								9		11					14	
		Segundo	Marmitako estofado (papa, atún)				4	5	6												14	
		Guarnición	0																			
Viernes	Primero	Verdipasta (espaguetis integrales con espinacas y salsa ligera de cet)	1	2									9		11					14		
	Segundo	Pollo asado al ajillo																				
	Guarnición	Tomates aliñados con orégano																		14		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de letras	1		5							9		11					14		
		Segundo	Churros de pescado (merluza) fritos	1	2	5	4	5	6				9								14	
		Guarnición	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria)			5																14
	Martes	Primero	Crema de calabaza																			
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																			
		Guarnición	0																			
	Miércoles	Primero	Potaje de lentejas	1																		
		Segundo	Dorado al horno con mojo cilantro				4														14	
		Guarnición	Papas cocidas																		14	
Jueves	Primero	Crema de batata, calabaza y puerro																				
	Segundo	Lasaña casera de ternera gratinada	1	2	5							9	10	11	12					14		
	Guarnición	Ensalada de tomate																			14	
Viernes	Primero	Sopa de picadillo de huevo con arroz (pollo, huevo cocido)			5															14		
	Segundo	Pollo asado con cebolla y pimiento																				
	Guarnición	Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo)																			14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de apio, puerro y zanahoria																12		14	
		Segundo	Tortilla española al horno			5																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha																			14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																			
		Segundo	Macarrones integrales con pollo en salsa de tomate	1										9		11						
		Guarnición	Tomates aliñados con orégano																			14
	Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, zanahoria)			5								9								
		Segundo	Cerdo en adobo al horno	1												10	11					
		Guarnición	Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria)																			14
Jueves	Primero	Potaje de berros con judías pintas																				
	Segundo	Dorado al horno con mojo verde				4															14	
	Guarnición	Papas arrugadas																			14	
Viernes	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					

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