

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>MARTES DÍA 23 DE JUNIO ¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</p>			
<p>01</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 513,312 prot (g): 25,998 lip (g): 18,646 hc (g): 56,077</p>	<p>02</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 551,897 prot (g): 30,545 lip (g): 15,831 hc (g): 64,789</p>	<p>03</p> <p>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</p>	<p>04</p> <p>FESTIVO DÍA DEL CORPUS</p>	<p>05</p> <p>DÍA NO LECTIVO PROVINCIAL</p>
<p>08</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 176,84 prot (g): 3,615 lip (g): 4,555 hc (g): 28,746</p>	<p>09</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 294,005 prot (g): 20,488 lip (g): 12,28 hc (g): 23,707</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Fogonero en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 492,415 prot (g): 26,568 lip (g): 12,926 hc (g): 62,545</p>	<p>11</p> <p>Cocido andaluz (garb, pollo, patata, judía, puerro, zanahoria, morcilla)</p> <p>Pringá de puchero</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 820,016 prot (g): 41,409 lip (g): 43,482 hc (g): 61,022</p>	<p>12</p> <p>Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo, cebolla)</p> <p>Empanadillas de atún fritas</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 490,64 prot (g): 13,946 lip (g): 20,442 hc (g): 60,575</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 461,142 prot (g): 24,06 lip (g): 15,15 hc (g): 53,023</p>	<p>16</p> <p>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas</p> <p>Merluza con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 590,507 prot (g): 28,744 lip (g): 17,131 hc (g): 78,728</p>	<p>17</p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 730,18 prot (g): 34,073 lip (g): 27,018 hc (g): 81,46</p>	<p>MENÚ ESPECIAL 18 FIN DE CURSO</p> <p>Crema de puerro y calabaza </p> <p>Pizza de jamón york y queso </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Helado vasito y pan integral </p> <p>Kcal: 913,577 prot (g): 27,914 lip (g): 36,395 hc (g): 114,682</p>	<p>19</p> <p>Guiso de lentejas con patatas y verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 477,29 prot (g): 24,856 lip (g): 16,597 hc (g): 57,363</p>
<p>22</p> <p>Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito)</p> <p>Salchichas de cerdo frescas a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 720,603 prot (g): 27,145 lip (g): 35,133 hc (g): 72,064</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



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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGARRIETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AIJO	ALTRAMUICES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14			
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3							9					14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Martes		Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1									9		11			14		
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles		Primero		0														14		
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	3							9						14	
			Guarnición	Patatas fritas																14	
	Jueves		Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2								9			12		14		
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes		Primero	Arroz caldoso con rape				4									12		14		
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno												11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	
	Semana 2	Lunes		Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc														14		
				Segundo	Lomo asado con salsa de verduras															14	
				Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14
		Martes		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
				Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4												14
				Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
Miércoles			Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tom															14		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Jueves			Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2								9			12		14		
			Segundo	Pringá de puchero		2								9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
Viernes		Primero	Macarrones integrales con bechamel	1	2								9	10	11	12		14			
		Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6				9						14		
		Guarnición	Zanahoria salteada																14		
Semana 3	Lunes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria														14			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla															14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas															14		
			Segundo	Pollo al ajillo																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles		Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9		11			14		
			Segundo	Fogonero en salsa verde con guisantes				4												14	
			Guarnición		0															14	
	Jueves		Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patata, judía, pu		2								9			12		14		
			Segundo	Pringá de puchero		2								9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
Viernes		Primero	Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo, ce															14			
		Segundo	Empanadillas de atún fritas																14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Semana 4	Lunes		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc														14			
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas															14		
			Guarnición		0														14		
	Martes		Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6				9					14		
			Segundo	Merluza con infusión de ajo y perejil				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles		Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1									9		11			14		
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves		Primero	Crema de puerro y calabaza															14		
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3							9					14		
			Guarnición	Patatas fritas																14	
Viernes		Primero	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1														14			
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Semana 5	Lunes		Primero	Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito)			3											14			
			Segundo	Salchichas de cerdo frescas a la plancha	1	2	3						9						14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes		Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y f	1		3							9		11	12		14		
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, zar	1										9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles		Primero	Judías verdes salteadas															14		
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																14	
			Guarnición	Puré de patata		2									9					14	
	Jueves		Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2								9			12		14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc															14			
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3							9					14			
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																14		