

Menú Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): 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>01</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>02</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>03</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>
<p>06</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>07</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>08</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 627,631 prot (g): 27,694 lip (g): 27,266 hc (g): 65,585</p>	<p>09</p> <p>Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 562,835 prot (g): 29,585 lip (g): 17,698 hc (g): 64,775</p>	<p>10</p> <p>Coditos con bechamel ligera</p> <p>Empanadillas de atún fritas</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 821,448 prot (g): 22,281 lip (g): 31,189 hc (g): 109,061</p>
<p>13</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria (zanah, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 573,672 prot (g): 20,54 lip (g): 20,19 hc (g): 70,609</p>	<p>14</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 326,022 prot (g): 20,832 lip (g): 15,332 hc (g): 24,383</p>	<p>15</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 625,126 prot (g): 22,505 lip (g): 15,66 hc (g): 88,567</p>	<p>16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 725,392 prot (g): 28,782 lip (g): 33,22 hc (g): 73,488</p>	<p>17</p> <p>Arroz tres delicias (arroz, york, guisantes, huevo, cebolla, ajo)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 518,514 prot (g): 25,072 lip (g): 11,986 hc (g): 75,217</p>
<p>20</p> <p>Sopa casera de verduras con estrellitas</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 454,554 prot (g): 25,432 lip (g): 12,369 hc (g): 57,272</p>	<p>21</p> <p>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas</p> <p>Pizza margarita casera de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 698,567 prot (g): 27,756 lip (g): 20,589 hc (g): 96,824</p>	<p>22</p> <p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 496,837 prot (g): 27,55 lip (g): 18,779 hc (g): 51,274</p>	<p>23</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza empanada</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 560,123 prot (g): 24,114 lip (g): 18,954 hc (g): 67,734</p>	<p>24</p> <p>Patatas guisadas con aletria y magro</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 528,75 prot (g): 22,318 lip (g): 21,382 hc (g): 58,993</p>
<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 622,453 prot (g): 19,309 lip (g): 27,749 hc (g): 71,956</p>	<p>28</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 526,72 prot (g): 32,613 lip (g): 18,419 hc (g): 52,66</p>	<p>29</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 671,753 prot (g): 31,386 lip (g): 26,194 hc (g): 71,494</p>	<p>30</p> <p>Cocido andaluz (garb, pollo, patata, j.verde, puerro, zanah, apio, morcilla)</p> <p>Pringá de puchero</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 820,47 prot (g): 41,33 lip (g): 43,455 hc (g): 61,224</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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHAYAZA	APRO	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	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1										9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate				4												14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, jur		2									9			12		14	
		Segundo	Pringá de puchero		2									9					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 (calabacin, 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 integral con salsa de tomate																14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Jueves		Primero	Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y	1	2	3						6	9	10		12			14	
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9		11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Viernes	Primero	Coditos con bechamel ligera	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 (zanah, tom	1														14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													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 fresco																14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9		11				14	
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Jueves	Primero	Crema de brócoli																14	
		Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Viernes	Primero	Arroz tres delicias (arroz, york, guisantes, hu	1	2	3							9						14		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes																14		
	Guarnición		0															14		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1									9		11	12		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	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9				12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3							9		11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Filete de merluza empanada	1	2	3	4	5	6				9		11				14	
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
Viernes	Primero	Patatas guisadas con aletria y magro	1										9		11			14		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce															14		
		Segundo	Merluza al gratén			3	4					9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																14	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																14	
		Guarnición	Puré de patata		2								9						14	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patata, j.verde,		2								9			12			14	
		Segundo	Pringá de puchero		2								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tome																14		