

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA):</b> <b>MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</b></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><b>LUNES DÍA 18 DE MAYO</b> <b>DÍA DEL CELIACO</b></p> <p>Sin gluten</p>	<p><b>01</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>DÍA DEL TRABAJO</b></p>
<p><b>04</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b> <b>DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</b></p>	<p><b>05</b></p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>San jacobó de york y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 729,667 prot (g): 24,685 lip (g): 30,03 hc (g): 84,031</p>	<p><b>06</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 487,445 prot (g): 22,606 lip (g): 17,777 hc (g): 60,48</p>	<p><b>07</b></p> <p>Macarrones integrales gratinados con queso</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 510,555 prot (g): 25,657 lip (g): 15,475 hc (g): 62,386</p>	<p><b>08</b></p> <p>Arroz salteado con jamón york</p> <p>Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 605,401 prot (g): 28,708 lip (g): 17,625 hc (g): 81,594</p>
<p><b>11</b></p> <p>Espaguetis integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca)</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 597,101 prot (g): 22,384 lip (g): 15,688 hc (g): 88,466</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 618,629 prot (g): 19,964 lip (g): 28,336 hc (g): 66,187</p>	<p><b>13</b></p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín plancha</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 604,436 prot (g): 25,01 lip (g): 24,424 hc (g): 63,433</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 589,954 prot (g): 26,812 lip (g): 15,728 hc (g): 82,852</p>	<p><b>15</b></p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 514,54 prot (g): 30,932 lip (g): 19,34 hc (g): 49,602</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</b></p> <p><b>Magro de cerdo en salsa aromática sin gluten</b></p> <p><b>Puré de patata</b></p> <p><b>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</b></p> <p>Kcal: 701,484 prot (g): 28,65 lip (g): 24,423 hc (g): 87,946</p>	<p><b>19</b></p> <p>Guiso de lentejas con patatas y verduras</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 609,243 prot (g): 38,785 lip (g): 20,802 hc (g): 62,533</p>	<p><b>20</b></p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 244,81 prot (g): 14,603 lip (g): 8,375 hc (g): 26,261</p>	<p><b>21</b></p> <p>Paella de pollo</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 633,668 prot (g): 21,056 lip (g): 14,953 hc (g): 97,879</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 476,685 prot (g): 12,455 lip (g): 19,586 hc (g): 57,525</p>
<p><b>25</b></p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Milhojas de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 691,129 prot (g): 21,038 lip (g): 25,399 hc (g): 89,183</p>	<p><b>26</b></p> <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 495,523 prot (g): 22,156 lip (g): 16,928 hc (g): 63,464</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Merluza en salsa de tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 513,456 prot (g): 20,343 lip (g): 17,367 hc (g): 63,835</p>	<p><b>28</b></p> <p>Cocido andaluz (garb, pollo, patat, 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>	<p><b>29</b></p> <p>Arroz caldoso con rape</p> <p>Contramuslo de pollo al estilo moruno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 605,242 prot (g): 28,008 lip (g): 21,13 hc (g): 73,946</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	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y t	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 al ajillo																	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																	
	Guarnición	Puré de patata			2								9						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	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tome																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo															14	
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pla																
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6				9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con magro																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
Jueves	Primero	Macarrones integrales gratinados con queso	1	2	3							9			11			14		
	Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4														
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Arroz salteado con jamón york	1	2	3							9						14		
	Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c																14		
Guarnición			0																	
Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (salsa tor	1								9			11			14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1								8	9	10						
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Martes	Primero	Crema de coliflor																14	
		Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Patatas dado fritas																	14	
Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín plancha			3													14		
Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	14		
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tom																		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14		
Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos														12		14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas																		
Guarnición	Zanahoria dado salteada																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática sin glutei		2	3							9		11	12			14	
	Guarnición	Puré de patata		2								9						14		
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1															14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
	Guarnición			0																
Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4												14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Jueves	Primero	Paella de pollo																		
	Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14		
Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Semana 5	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														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14		
	Segundo	Merluza en salsa de tomate				4														
Guarnición	Patatas fritas																	14		
Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, pi		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					
Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14		