

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA (15)

POLLO AL CHILINDRÓN (-)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

2

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y PATATAS (15)

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA (4) CON
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

3

MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE (-)

FILETE DE LOMO A LA PLANCHA (-) CON ENSALADA DE
LECHUGA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

4

ARROZ CON VERDURAS (-)

PAVO ESTOFADO CON VERDURAS (-)

YOGUR NATURAL (2) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

5

PATATAS CON VERDURAS (-)

TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA
Y ZANAHORIA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

8

9

CREMA DE CALABAZA (-)

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) CON ENSALADA
DE LECHUGA Y MAÍZ (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

10

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (15)

MERLUZA A LA VIZCAÍNA (4)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

11

SOPA DE AVE CON PASTA SIN GLUTEN (-)

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (-) CON
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)

YOGUR NATURAL (2) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

12

ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES (-)

TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA
(14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

15

BRÓCOLI CON PATATAS AL VAPOR (-)

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON HIERBAS
PROVENZALES (-) CON ENSALADA DE LECHUGA Y
ZANAHORIA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

16

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (-)

FILETE DE LOMO A LA PLANCHA (-)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

17

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (-)

MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

18

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y PATATAS (15)

PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN (14) CON ENSALADA
DE LECHUGA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

19

PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE (-)

TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA
Y MAÍZ (14)

YOGUR NATURAL (2) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

22

23

24

25

26

29

30

31

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.



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.

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.

Recomendador de cenas

Primeros platos



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo