

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (-)

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (-)

PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE (-)

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y PATATAS (15)

FILETE DE LOMO A LA PLANCHA (-)

MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4)

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

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

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

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

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

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

10

11

12

13

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR (15)

CREMA DE VERDURAS (-)

FIDEUÁ DE VERDURAS CON PASTA SIN GLUTEN (-)

PATATAS CON VERDURAS (-)

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS (-)

POLLO AL CHILINDRÓN (-)

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)

SALMÓN EN SALSA DE PUERROS (4)

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

ABADEJO EN SALSA DE TOMATE (4) CON ENSALADA DE LECHUGA (14)

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

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

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

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

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

17

18

19

20

21

PATATAS CON VERDURAS (-)

COLIFLOR AL VAPOR CON PATATAS (-)

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (-)

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (15)

PASTA SIN GLUTEN CON PISTO DE VERDURAS (-)

LOMO CON PIMIENTO Y CEBOLLA (-)

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

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

MERLUZA EN SALSA VERDE (4, 15)

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

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

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

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

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

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

24

25

26

27

28

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y POLLO (-)

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (-)

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (15)

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS SALTEADAS (15)

SOPA DE AVE CON PASTA SIN GLUTEN (-)

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

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

TORTILLA FRANCESA (3)

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES (-)

SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)

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

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

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

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

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

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