

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

BORRAJA CON PATATA (-)

ABADEJO EN SALSA VERDE CON GUISANTES (4, 15)

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

3

CREMA DE CALABAZA (-)

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

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

4

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (15)

MERLUZA A LA VIZCAÍNA (4)

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

5

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 (-)

6

ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES (-)

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

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

9

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 (-)

10

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (-)

FILETE DE LOMO A LA PLANCHA (-)

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

11

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (-)

MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS (4)

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

12

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 (-)

13

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 (-)

16

JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR (15)

POLLO AL CHILINDRÓN (-)

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

17

CREMA DE VERDURAS (-)

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

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

18

FIDEUÁ DE VERDURAS CON PASTA SIN GLUTEN (-)

SALMÓN EN SALSA DE PUERROS (4)

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

19

PATATAS CON VERDURAS (-)

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

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

20

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS (-)

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

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

23

PATATAS CON VERDURAS (-)

LOMO CON PIMIENTO Y CEBOLLA (-)

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

24

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (-)

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

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

25

COLIFLOR AL VAPOR CON PATATAS (-)

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

HELADO SIN AZUCAR (2, 3, 8, 9) Y PAN DE MOLDE SIN GLUTEN (-)

26

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (15)

MERLUZA EN SALSA VERDE (4, 15)

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

27

PASTA SIN GLUTEN CON PISTO DE VERDURAS (-)

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

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

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