

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
 https://colecchef.com/	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Potaje de alubias blancas con verduras Dorado al horno con mojo verde Ensalada de col, millo y zanahoria Fruta y pan sin alérgenos	Sopa casera de estrellas Ternera guisada a la jardinera (menestra, papas) Fruta y pan sin alérgenos
05	06	07	08	09
Crema de calabaza Churros de pescado (merluza) fritos Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan sin alérgenos	Sopa de ave con arroz Garbanzos estofados con papas y verduras (menestra) Fruta y pan sin alérgenos	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, puerro) Macarrones integrales a la boloñesa con huevo (salsa tomate, ternera picada) Fruta y pan sin alérgenos	Sopa de letras Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan sin alérgenos	Potaje de lentejas Merluza en adobo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan sin alérgenos
12	13	14	15	16
Festivo	Crema de puerro y zanahoria Alubias pintas estofadas con arroz al horno Ensalada de tomate y zanahoria Fruta y pan sin alérgenos	Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla española (papa) al horno Ensalada de lechuga, tomate y millo Fruta y pan sin alérgenos	Sopa casera de estrellas Marmitako estofado (papa, atún) Fruta y pan sin alérgenos	Crema de calabacín Macarrones integrales con salsa de tomate y pollo Fruta y pan sin alérgenos
19	20	21	22	23
Potaje de alubias blancas con verduras Albóndigas de ave guisadas con salsa de tomate Papas cocidas Fruta y pan sin alérgenos	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, puerro) Macarrones integrales con boloñesa vegetal de lentejas (salsa tomate) Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan sin alérgenos	Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo) Merluza al horno con mojo verde Ensalada de tomate, zanahoria y millo Fruta y pan o pan integral	Sopa de picadillo con arroz (pollo, huevo cocido) Jamoncito de pollo asado con cebolla y pimienta Ensalada de col y zanahoria Fruta y pan sin alérgenos	Crema de puerro y calabaza Arroz amarillo con pescado (dorado) Fruta y pan sin alérgenos
26	27	28	29	30
Potaje de lentejas Espirales tricolor con salsa de calabaza (tomate) y champiñones Fruta y pan sin alérgenos	Sopa de ave con fideos Tortilla española (papa) al horno Ensalada de tomate, millo y pimienta piquillo Fruta y pan sin alérgenos	Crema de calabaza y zanahoria Pollo asado en su jugo Ensalada de tomate Fruta y pan sin alérgenos	Crema de berros Paella de carne (cerdo) Fruta y pan sin alérgenos	Sopa de pescado (dorado) con arroz integral Dorado encebollado al horno Ensalada de lechuga, tomate y millo Fruta y pan sin alérgenos

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú sin frutos secos

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	APIO	ALTRAMUZES	SUMITOS
sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Dorado al horno con mojo verde				4										14
			Guarnición	Ensalada de col, millo y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de estrellas	1		3						9		11	12		
			Segundo	Ternera guisada a la jardinera (menestra, pa														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Churros de pescado (merluza) fritos	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo)														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos estofados con papas y verduras (														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, p														
			Segundo	Macarrones integrales a la boloñesa con huc	1		5						9		11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1		3						9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, to														14
		Viernes	Primero	Potaje de lentejas	1													
			Segundo	Merluza en adobo al horno				4	5	6					11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	Festivo														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de puerro y zanahoria												12		
			Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos con acelgas														
			Segundo	Tortilla española (papa) al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y millo														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de estrellas	1		5						9		11	12		
			Segundo	Marmitako estofado (papa, atún)				4										14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate)	1		5						9		11			
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Albóndigas de ave guisadas con salsa de tor									9					14
			Guarnición	Papas cocidas														
		Martes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, p														
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	1		3						9		11			
			Guarnición	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomat			3											14
		Miércoles	Primero	Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, p	1		5						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con mojo verde				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de tomate, zanahoria y millo														14
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con arroz (pollo, huevo coc			3									12		14
			Segundo	Jamoncito de pollo asado con cebolla y pimi														
			Guarnición	Ensalada de col y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y calabaza														
			Segundo	Arroz amarillo con pescado (dorado)				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Potaje de lentejas	1													
			Segundo	Espirales tricolor con salsa de calabaza (ton	1		3						9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		
			Segundo	Tortilla española (papa) al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, millo y pimiento piquill														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de berros														
			Segundo	Paella de carne (cerdo)														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Sopa de pescado (dorado) con arroz integral				4								12		14
			Segundo	Dorado encebollado al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y millo														14