

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 Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 608,516 prot (g): 35,61 lip (g): 19,721 hc (g): 63,964	Sopa casera de estrellas Ternera guisada a la jardinera (menestra, papas) Fruta y pan o pan integral Kcal: 422,256 prot (g): 27,602 lip (g): 10,107 hc (g): 52,95
05	06	07	08	09
Crema de calabaza Churros de pescado (merluza) fritos Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan o pan integral Kcal: 520,178 prot (g): 13,676 lip (g): 19,525 hc (g): 68,789	Sopa de ave con arroz Garbanzos estofados con papas y verduras (menestra) Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 549,044 prot (g): 24,88 lip (g): 11,685 hc (g): 81,377	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, puerro) Macarrones integrales a la boloñesa con huevo (salsa tomate, ternera picada) Fruta y pan o pan integral Kcal: 524,583 prot (g): 17,316 lip (g): 13,611 hc (g): 77,589	Sopa de letras Pollo asado con finas hierbas Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 547,599 prot (g): 34,162 lip (g): 20,31 hc (g): 54,629	Potaje de lentejas Merluza en adobo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan o pan integral Kcal: 579,625 prot (g): 33,137 lip (g): 18,073 hc (g): 65,693
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 o pan integral Kcal: 516,255 prot (g): 15,321 lip (g): 10,577 hc (g): 80,905	Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla española (papa) al horno Ensalada de lechuga, tomate y millo Fruta y pan o pan integral Kcal: 555,044 prot (g): 20,998 lip (g): 23,584 hc (g): 60,071	Sopa casera de estrellas Marmitako estofado (papa, atún) Fruta y pan o pan integral Kcal: 517,099 prot (g): 25,269 lip (g): 13,919 hc (g): 69,127	Crema de calabacín Macarrones integrales con salsa de tomate y pollo Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 490,788 prot (g): 20,081 lip (g): 13,422 hc (g): 68,456
19	20	21	22	23
Potaje de alubias blancas con verduras Albóndigas de ave guisadas con salsa de tomate Papas cocidas Fruta y pan o pan integral Kcal: 897,883 prot (g): 33,356 lip (g): 38,738 hc (g): 93,95	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 o pan integral Kcal: 572,091 prot (g): 18,568 lip (g): 12,296 hc (g): 89,751	Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo) Merluza al horno con mojo verde Ensalada de tomate, zanahoria y millo Fruta y pan o pan integral Kcal: 572,038 prot (g): 29,398 lip (g): 19,662 hc (g): 65,252	Sopa de picadillo con arroz (pollo, huevo cocido) Pollo asado con cebolla y pimiento Ensalada de col y zanahoria Fruta y pan o pan integral Kcal: 599,267 prot (g): 39,047 lip (g): 22,902 hc (g): 56,173	Crema de puerro y calabaza Arroz amarillo con pescado (dorado) Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 521,503 prot (g): 18,339 lip (g): 12,311 hc (g): 82,206
26	27	28	29	30
Potaje de lentejas Espirales tricolor con salsa de calabaza (tomate) y champiñones Fruta y pan o pan integral Kcal: 594,443 prot (g): 27,221 lip (g): 9,195 hc (g): 92,993	Sopa de ave con fideos Tortilla española (papa) al horno Ensalada de tomate, millo y pimiento piquillo Fruta y pan o pan integral Kcal: 522,607 prot (g): 22,711 lip (g): 21,905 hc (g): 55,967	Crema de calabaza y zanahoria Pollo asado en su jugo Ensalada de tomate Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 558,517 prot (g): 38,333 lip (g): 26,893 hc (g): 38,876	Crema de berros Paella de carne (cerdo) Fruta y pan o pan integral Kcal: 522,469 prot (g): 16,055 lip (g): 9,799 hc (g): 88,748	Sopa de pescado (dorado) con arroz integral Dorado encebollado al horno Ensalada de lechuga, tomate y millo Fruta y pan o pan integral Kcal: 460,584 prot (g): 25,875 lip (g): 15,551 hc (g): 51,674

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



carne



Huevo



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	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		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	Tenera guisada a la jardinera (menestra, pap														
			Guarnición	0														
	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	0														
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, pl														
			Segundo	Macarrones integrales a la boloñesa con hue	1		3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1		3						9		11	12		
			Segundo	Pollo asado con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tor														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	0														
			Segundo	Festivo														
			Guarnición	0														
		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		3						9		11	12		
			Segundo	Marmitako estofado (papa, atún)				4										14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1		3						9		11			
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Albóndigas de ave guisadas con salsa de ton									9					14
			Guarnición	Papas cocidas														
		Martes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, pl														
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	1		3						9		11			
			Guarnición	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate			3											14
		Miércoles	Primero	Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pi	1		3						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	Pollo asado con cebolla y pimiento														
			Guarnición	Ensalada de col y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y calabaza														
			Segundo	Arroz amarillo con pescado (dorado)				4										
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Potaje de lentejas	1													
			Segundo	Espirales tricolor con salsa de calabaza (tom	1		3						9		11			
			Guarnición	0														
		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 piquillc														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	0														
		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