

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 485,864 prot (g): 12,771 lip (g): 18,607 hc (g): 61,221	 Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 625,822 prot (g): 20,742 lip (g): 20,835 hc (g): 84,268	Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 591,017 prot (g): 29,323 lip (g): 20,995 hc (g): 68,707	Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 609,067 prot (g): 24,786 lip (g): 19,74 hc (g): 76,006	Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 638,977 prot (g): 33,865 lip (g): 23,142 hc (g): 69,963
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 475,292 prot (g): 22,318 lip (g): 11,964 hc (g): 65,141	Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 570,079 prot (g): 18,735 lip (g): 18,999 hc (g): 70,592	Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 456,034 prot (g): 26,065 lip (g): 12,845 hc (g): 55,943	Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 608,702 prot (g): 29,082 lip (g): 17,851 hc (g): 76,881	 Paella mixta de marisco y magro Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 707,033 prot (g): 27,845 lip (g): 20,248 hc (g): 100,315
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 360,642 prot (g): 8,562 lip (g): 6,924 hc (g): 61,902	 Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 559,381 prot (g): 23,959 lip (g): 13,642 hc (g): 78,232	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,15 prot (g): 24,869 lip (g): 15,885 hc (g): 68,074	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 571,636 prot (g): 26,634 lip (g): 20,501 hc (g): 64,276	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan Kcal: 620,857 prot (g): 32,812 lip (g): 21,649 hc (g): 70,481
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342	 Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603	Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Puré de patata Yogur y pan Kcal: 852,213 prot (g): 32,11 lip (g): 47,846 hc (g): 70,558
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

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

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULEITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11					
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14		
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1								9		11					
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9						14	
			Guarnición	0																
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4										14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11					
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12			14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
			Guarnición	0																
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1															
			Guarnición	Patata al vapor															14	
		Viernes	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2														
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
		Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y															14
				Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera															
				Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
	Martes		Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y r	1		3						9		11	12			14	
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
			Segundo	Ragout de cerdo	1															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Semana 4		Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11				
				Segundo	Merluza al gratén			3	4				9							14
				Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria															14		
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
Jueves		Primero	Arroz con pollo al curry												11					
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1														14		
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14		
Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
	Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3						9						14			
	Guarnición	Puré de patata		2							9						14			
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Crema de zanahoria															14		
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14		
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		
	Jueves	Primero	Espirales sin soja con salsa de tomate	1											11					
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14		
Viernes	Primero	Sopa con fideos sin soja	1												11	12	14			
	Segundo	Arroz con verduras																		
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos aglio-olio	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Macarrones con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras y magro.
Merluza a la bilbaina	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo al estilo riojano	Garbanzos salteados
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa de ave con fideos	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas con verduras	Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur de soja y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa, PLV					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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin lactosa, PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11				
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11				
			Segundo	Merluza a la bilbaina				4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12			14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1														
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.															
			Segundo	Garbanzos salteados															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria					4										14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11				
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11				
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Cinta de lomo con tomate															
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Espirales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3						9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos sin soja aglio-olio	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa con fideos sin soja	Calabacín salteado con puerro
Merluza al horno con eneldo	Filete de pavo en salsa	Jamonicitos de pollo al horno	Ternera hervida con patata y zanahoria	Salmón al horno
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones sin soja con salsa de tomate	Brócoli salteado con zanahoria	Sopa con fideos sin soja	Crema de acelgas, puerro y zanahoria	Arroz con verduras y pollo
Merluza a la bilbaina	Pavo al horno con tomate y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo con tomate	Espinacas salteadas con patatas
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Sopa con fideos sin soja	Arroz integral con salsa de tomate casera	Brócoli salteado con patatas	Crema de calabaza y calabacín
Abadejo en salsa de tomate	Cinta de lomo fresca a la plancha	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Merluza al ajillo	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Macarrones sin soja aglio-olio	Espinacas salteadas	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Brócoli salteado con zanahoria
Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Pavo al chilindrón	Caldereta de pollo	Pisto de verduras hortelano	Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja