

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Gazpacho casero con picatostes</p> <p>Hamburguesa de ternera horno/plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,12035 prot (g): 20,1342 lip (g): 37,9983 hc (g): 50,1032</p>	<p>02</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 670,9744 prot (g): 24,1638 lip (g): 22,149 hc (g): 84,68485</p>	<p>03</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 642,0887 prot (g): 29,79535 lip (g): 18,08605 hc (g): 88,1429</p>	<p>04</p> <p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069</p>	<p>05</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,71885 prot (g): 27,3217 lip (g): 20,92195 hc (g): 57,13545</p>
<p>08</p> <p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Guisantes salteados con ajito y huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 755,0233 prot (g): 28,73965 lip (g): 16,8084 hc (g): 111,33725</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Limanda empanada frita</p> <p>Ensalada de tomate fresco y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 520,36005 prot (g): 27,0733 lip (g): 17,70655 hc (g): 59,03985</p>	<p>10</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 647,88125 prot (g): 33,1384 lip (g): 22,3238 hc (g): 76,86945</p>	<p>11</p> <p>Patatas guisadas con sofrito de verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 688,9535 prot (g): 35,87195 lip (g): 26,5489 hc (g): 70,88945</p>	<p>12</p> <p>Macarrones integrales con chorizo</p> <p>Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 862,91055 prot (g): 33,55815 lip (g): 39,72905 hc (g): 88,1659</p>
<p>15</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 629,84005 prot (g): 30,83265 lip (g): 17,4938 hc (g): 83,9592</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 651,6521 prot (g): 31,47895 lip (g): 23,9085 hc (g): 70,8423</p>	<p>17</p> <p>Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 760,48925 prot (g): 33,31665 lip (g): 32,1816 hc (g): 80,70585</p>	<p>18</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 727,8764 prot (g): 38,8286 lip (g): 33,39715 hc (g): 61,7964</p>	<p><b>19 MENÚ FIN DE CURSO</b></p> <p>Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Nuggets de pollo con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Helado sabores y pan</p> <p>Kcal: 794,8938 prot (g): 21,0197 lip (g): 33,76055 hc (g): 99,17485</p>
<p>22</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de verano</b></p>	<p>23</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de verano</b></p>	<p>24</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de verano</b></p>	<p>25</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de verano</b></p>	<p>26</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de verano</b></p>
<p>29</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de verano</b></p>	<p>30</p> <p></p> <p><b>Vacaciones de verano</b></p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

# 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.

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIJETOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho casero con picatostes														
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero															
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional															
		Guarnición	0															
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Limanda empanada frita														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y pepino														
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras															
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con chorizo															
		Segundo	Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, o															
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															
		Guarnición	0															
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															
		Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)															
		Guarnición	0															
	Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceiteun															
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria																
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan																
	Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
Semana 4	Lunes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
Jueves	Primero	#¡VALOR!																
	Segundo	#¡VALOR!																
	Guarnición	Vacaciones de verano																
Viernes	Primero	Lunes																
	Segundo	Kcal																
	Guarnición	Vacaciones de verano																
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Martes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro															
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja															
		Guarnición	Vacaciones de verano															
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro															
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
Jueves	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																
Viernes	Primero	0																
	Segundo	0																
	Guarnición	Festivo																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho con picatostes Hamburguesa de ternera horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de tomate fresco y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales con chorizo Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) - Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	<b>19 MENÚ FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de verano</b>	26  <b>Vacaciones de verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de verano</b>	01  <b>Vacaciones de verano</b>	02  <b>Vacaciones de verano</b>	03  <b>Vacaciones de verano</b>

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

# 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.

# 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



carne



Verdura



Huevo



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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3												14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14	
Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1											11		14	
Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3					9							14		
Guarnición	-																	14	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14	
Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14	
Segundo			Guisantes salteados con ajito y huevo			3												14	
Guarnición			Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
Segundo	Limanda empanada frita		1		3	4											14		
Guarnición	Ensalada de tomate fresco y pepino																	14	
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
Segundo	Tortilla francesa				3													14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14	
Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza				2									11			14		
Guarnición	Patatas al vapor																	14	
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con chorizo	1	2	3							9		11		14	
Segundo	Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, oregano)						4											14	
Guarnición	Zanahoria dado salteada																	14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12		14	
Segundo			Magro de cerdo en salsa con verduras															14	
Guarnición			-																14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)														14	
Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																	14	
Guarnición	-																	14	
		Miércoles	Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitunas)	1	2	3						9		11			14	
Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes						4											14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14	
Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido				2	3					9							14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
		Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11			14	
Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa		1	2	3	4	5	6		9		11	12				14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Semana 4	Lunes	Primero	0														14	
Segundo			0															14	
Guarnición			Vacaciones de verano																14
		Martes	Primero	0														14	
Segundo	0																	14	
Guarnición	Vacaciones de verano																	14	
		Miércoles	Primero	0														14	
Segundo	0																	14	
Guarnición	Vacaciones de verano																	14	
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														14	
Segundo	#¡VALOR!																	14	
Guarnición	Vacaciones de verano																	14	
		Viernes	Primero	Lunes														14	
Segundo	Kcal																	14	
Guarnición	Vacaciones de verano																	14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14	
Segundo			Magro de cerdo en salsa de manzana															14	
Guarnición			Vacaciones de verano																14
		Martes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14	
Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja		1	2	3					8	9	10	11	12			14		
Guarnición	Vacaciones de verano																	14	
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14	
Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras																	14	
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
		Jueves	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimiento)														14	
Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	14	
Guarnición	Ensalada de lechuga ,aceitunas y tomate																	14	
		Viernes	Primero	-														14	
Segundo	-																	14	
Guarnición	Festivo																	14	

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
01 Gaspacho con picatostes Abadejo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	09 Crema de calabacín Filete de limanda al horno Ensalada de tomate fresco y pepino Fruta fresca de temporada y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	12 Macarrones integrales aglio-olio Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) - Fruta fresca de temporada y pan integral	17 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	<b>19 MENÚ FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de verano</b>	26  <b>Vacaciones de verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de verano</b>	01  <b>Vacaciones de verano</b>	02  <b>Vacaciones de verano</b>	03 <ul style="list-style-type: none"><li><b>Fruta fresca de temporada (verano):</b> sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li><li><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li></ul>

# 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.

# 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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14	
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11			14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14	
			Segundo	Guisantes salteados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14	
			Segundo	Filete de limanda al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y pepino															
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14	
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta			2								11				14
			Guarnición	Patatas al vapor															
		Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14	
			Segundo	Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, o				4											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero												12		14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíc														14	
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, ce														14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
		Viernes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11			14	
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
	Semana 4	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Martes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Miércoles	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Jueves	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	#¡VALOR!															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Viernes	Primero	Lunes															
			Segundo	Kcal															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Martes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14	
			Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	5				8	9	10	11	12				14
			Guarnición	Vacaciones de verano															
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14	
			Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
		Jueves	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14	
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga ,aceitunas y tomate															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Festivo															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Gaspacho con picatostes Hamburguesa de ternera horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan	09 Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de tomate fresco y pepino Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	12 Macarrones integrales con chorizo Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	<b>19 MENÚ FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de verano</b>	26  <b>Vacaciones de verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de verano</b>	01  <b>Vacaciones de verano</b>	02  <b>Vacaciones de verano</b>	03  <b>Vacaciones de verano</b>

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

# 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.

# 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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin mango, piña

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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDENO	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS		
Sin mango, piña	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14		
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3												14	
			Guarnición	Patatas fritas																14
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14		
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9								14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1											11		14		
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3					9							14	
			Guarnición	-																14
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14		
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14		
			Segundo	Limanda empanada frita	1		3	4											14	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y pepino																14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14		
			Segundo	Tortilla francesa			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2								11					14	
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con chorizo	1	2	3								9	11		14		
			Segundo	Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, oregano)				4												14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12	14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14
			Guarnición	-																14
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)														14		
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14
			Guarnición	-																14
	Miércoles		Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitunas)	1	2	3							9	11			14		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1									9	11			14		
			Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6		9	11	12					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Semana 4	Lunes	Primero	0														14		
			Segundo	0															14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes		Primero	0														14		
			Segundo	0															14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles		Primero	0														14		
			Segundo	0															14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Jueves		Primero	#¡VALOR!														14		
			Segundo	#¡VALOR!															14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Viernes		Primero	Lunes														14		
			Segundo	Kcal															14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes		Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14		
			Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	3				8	9	10	11	12				14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles		Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14		
			Segundo	-															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimiento)														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga ,aceitunas y tomate																14
	Viernes		Primero	-														14		
			Segundo	-															14	
			Guarnición	Festivo																14

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
01 Gaspacho con picatostes Hamburguesa de ternera horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	02 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	03 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan	04 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	05 Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan
08 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados con ajito y huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	09 Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de tomate fresco y pepino Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	10 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	12 Macarrones integrales con chorizo Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan
15 Sopa de arroz integral con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata) - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	17 Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceituna) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan	18 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	<b>19 MENÚ FIN DE CURSO</b> Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan
22  <b>Vacaciones de verano</b>	23  <b>Vacaciones de verano</b>	24  <b>Vacaciones de verano</b>	25  <b>Vacaciones de verano</b>	26  <b>Vacaciones de verano</b>
29  <b>Vacaciones de verano</b>	30  <b>Vacaciones de verano</b>	01  <b>Vacaciones de verano</b>	02  <b>Vacaciones de verano</b>	03  <b>Vacaciones de verano</b>

- **Fruta fresca de temporada (verano):** sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

# 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.

# 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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melocotón

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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS		
Sin melocotón	Semana 1	Lunes	Primero	Gazpacho con picatostes	1													14		
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha		2	3												14	
			Guarnición	Patatas fritas																14
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14		
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9								14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1												11	14		
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3					9							14	
			Guarnición	-																14
	Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														14		
			Segundo	Guisantes salteados con ajito y huevo			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes		Primero	Crema de calabacín														14		
			Segundo	Limanda empanada frita	1		3	4											14	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y pepino																14
	Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14		
			Segundo	Tortilla francesa			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza		2										11			14	
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con chorizo	1	2	3									9	11	14		
			Segundo	Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, oregano)				4												14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de arroz integral con caldo casero													12	14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduras																14
			Guarnición	-																14
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)														14		
			Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)																14
			Guarnición	-																14
	Miércoles		Primero	Ensalada alemana (patata, frankfurt, aceitunas)	1	2	3							9		11		14		
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes		Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano)	1									9		11		14		
			Segundo	Nuggets de pollo con salsa barbacoa	1	2	3	4	5	6		9		11	12				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
	Semana 4	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Martes		Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Miércoles		Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Jueves		Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	#¡VALOR!																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Viernes		Primero	Lunes																
			Segundo	Kcal																
			Guarnición	Vacaciones de verano																
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14		
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Martes		Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14		
			Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	3				8	9	10	11	12				14	
			Guarnición	Vacaciones de verano																14
	Miércoles		Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14		
			Segundo	-															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves		Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimiento)														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga ,aceitunas y tomate																14
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Festivo																

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