

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan integral	04  FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09  Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (arroz, codillo,pollo ,ternera,chorizo) Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Guiso de alubias blancas con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito Lechuga y pepino Melón o helado de sabores y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03  VACACIONES DE VERANO

- **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



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	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																		
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)																	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																		14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																		
		Miércoles	Guarnición	0																		
			Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien																		14
	Segundo		Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1																	14	
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14	
		Primero	0																			
	Semana 2	Lunes	Segundo	0																		
			Guarnición	FESTIVO																		
			Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1																	9
		Martes	Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite																		3
			Guarnición	Lechuga y pepino																		14
		Miércoles	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a																		14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1																	4
	Guarnición		Ensalada de lechuga y cebolla																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1																	9	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollt																		2	
	Semana 3	Lunes	Guarnición	0																	9	
Primero			Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																		11	
Segundo			Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																		9	
Martes		Guarnición	Patata panadera al horno																		9	
		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																		9	
Miércoles		Segundo	Dorado al horno																		4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		4	
	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																	3		
Semana 4	Lunes	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal																	3		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
		Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a																		14	
	Martes	Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata																		3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tom																		14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n																		3	
Guarnición		Maíz salteado																		4		
Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1																9		
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1																3		
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Martes	Primero	0																			
		Segundo	0																			
	Miércoles	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
		Primero	#¡VALOR!																			
Segundo		#¡VALOR!																				
Semana 6	Lunes	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
		Primero	#¡REF!																			
		Segundo	#¡REF!																			
	Martes	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
		Primero	S.p																			
	Miércoles	Segundo	G.																			
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Primero		0																				
Semana 7	Lunes	Segundo	0																			
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
		Primero	0																			
	Martes	Segundo	0																			
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
	Miércoles	Primero	0																			
		Segundo	0																			
Guarnición		Vacaciones de verano																				
Semana 8	Lunes	Primero	0																			
		Segundo	0																			
		Guarnición	Vacaciones de verano																			
	Martes	Primero	0																			
		Segundo	0																			
	Miércoles	Guarnición	Vacaciones de verano																			
		Primero	0																			
Segundo		0																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan integral	04 FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Tortilla francesa horno Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Escalope de pollo empanado frito Lechuga y pepino Melón o helado de sabores y pan	18 VACACIONES DE VERANO	19 VACACIONES DE VERANO
22 VACACIONES DE VERANO	23 VACACIONES DE VERANO	24 VACACIONES DE VERANO	25 VACACIONES DE VERANO	26 VACACIONES DE VERANO
29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO	01 VACACIONES DE VERANO	02 VACACIONES DE VERANO	03 VACACIONES DE VERANO

- **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 cerdo

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	MOBATAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	14
			Guarnición	-																	14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien																	14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	FESTIVO																		
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9		11						
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite				5														
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a																14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puer	1											11	12				14
			Segundo	Carbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14
			Guarnición	-																	14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14
			Segundo	Tortilla francesa horno				5													
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																		
		Segundo	Dorado al horno					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a																		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																	14	
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(n				5	4					9								
		Guarnición	Maíz salteado																	14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1									9		11						
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1			5														
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Jueves	Primero	0																			
	Segundo	0																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Viernes	Primero	#¡VALOR!																			
	Segundo	#¡VALOR!																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																		
		Segundo	#¡REF!																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Martes	Primero	S,p																		
		Segundo	G.																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Miércoles	Primero	0																		
		Segundo	0																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Jueves	Primero	0																			
	Segundo	0																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Viernes	Primero	#¡VALOR!																			
	Segundo	#¡VALOR!																			
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																			
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																		
		Segundo	#¡REF!																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Martes	Primero	G.																		
		Segundo	Postre																		
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Vacaciones de verano																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	Vacaciones de verano																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan sin gluten	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Plátano y pan sin gluten	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan sin gluten	04  FESTIVO	05 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan sin gluten
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo al horno Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan sin gluten	09 Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Melón y pan sin gluten	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin gluten	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan sin gluten	12 Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan sin gluten
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Manzana golden y pan sin gluten	17 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Lechuga y pepino Melón y pan sin gluten	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01  VACACIONES DE VERANO	02  VACACIONES DE VERANO	03  VACACIONES DE VERANO

- **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 ALERGIAS**

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 gluten

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien)																	14
		Segundo	Palometa encebollada(cebolla, aceite)					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	FESTIVO																	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c											9		11				
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, e																14	
		Segundo	Abadejo al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(ceboll											9		11				14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	
		Guarnición	-																	14
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	14
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																	
		Segundo	Dorado al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ceb																	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																	14
		Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r				3	4					9							
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																	14
		Segundo	Contramusco de pollo en salsa(pim.rojo y ve																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Primero	S.p																	
		Segundo	G.																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Miércoles	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Jueves	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
	Segundo	#¡VALOR!																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Martes	Primero	G.																	
		Segundo	Postre																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de verano																	

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 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, - Plátano y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Manzana golden y pan integral	04  FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Yogur o manzana y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Melón y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur o manzana y pan
15 Menestra de verduras salteadas(menestra, aceite) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Maíz salteado Manzana golden y pan integral	17 JORNADA FIN DE CURSO Espaguetis napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Contramusto de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...)  Lechuga y pepino Melón o helado de sabores y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01	02	03

- **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 pescado, marisco y derivac

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	MOBATAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin pescado, marit	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimien																	14
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	FESTIVO																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9		11					
		Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite				5													
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, a																14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9		11					14
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll				2						9							14
		Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14	
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14	
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal				5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas(menestra, a																	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zahan																	14	
	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
	Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Espaguetis napolitana(tomate natural trit, or	1									9		11						
	Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ver																		
	Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
Jueves	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
	Segundo	#¡VALOR!																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Semana 4	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Martes	Primero	S,p																		
	Segundo	G.																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Miércoles	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Jueves	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
	Segundo	#¡VALOR!																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Martes	Primero	G.																		
	Segundo	Postre																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		

Menú Sin frutos secos, harina de cebada, plátano (se revisará el etiquetado y todas las elaboraciones se harán sin harina de cebada)



Colegio Virgen de la Paz

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	02 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	03 Guiso de alubias pinta con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	04  FESTIVO	05 Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
08 Ensalada de patata con tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	09 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	10 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	11 Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Dorado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	12 Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, calabacín, ajo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	16 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Merluza horneada al gratén con mahonesa(mahonesa, aceite, ajo...) Maíz salteado Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	17 Alubias con calabaza (tomate nat trit, zanahoria, calabaza) Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y verde, tomate, zanahoria...) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	18  VACACIONES DE VERANO	19  VACACIONES DE VERANO
22  VACACIONES DE VERANO	23  VACACIONES DE VERANO	24  VACACIONES DE VERANO	25  VACACIONES DE VERANO	26  VACACIONES DE VERANO
29  VACACIONES DE VERANO	30  VACACIONES DE VERANO	01	02	03

- **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...		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
🥫	➤	🥚
Legumbres		Huevo
🍆	➤	🍖
carne		carne
		🥚
		Huevo
		🐟
		Pescado
🍏	➤	🥛
Fruta		lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, harina de cel					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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFIDOS		
Sin frutos secos, f	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón)																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias pinta con verduras (pimienta)																14	
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	FESTIVO																	
	Semana 2	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate (1								9		11					
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite)			3													
			Guarnición	Lechuga y pepino																14
Lunes	Primero	Ensalada de patata con tomate, zanahoria, e																14		
	Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14		
Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet	1									9		11						
	Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9						14		
	Guarnición	-																		
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																14		
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																		
	Segundo	Dorado al horno					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14		
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, l	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín(huevo líq, cal			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Martes	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																14		
	Segundo	Merluza horneada al gratén con mahonesa(r			3		4					9								
	Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Alubias con calabaza (tomate nat trit, zana																14		
	Segundo	Contramuslo de pollo en salsa(pim.rojo y ve																		
	Guarnición	Lechuga y pepino																14		
Jueves	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Martes	Primero	#¡REF!																		
	Segundo	G.																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Miércoles	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Jueves	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
	Segundo	#¡VALOR!																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	VACACIONES DE VERANO																	
Martes	Primero	G.																		
	Segundo	Postre																		
	Guarnición	VACACIONES DE VERANO																		
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de verano																		