

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 - Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. 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	29	30	01 Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 747,79 prot (g): 25,8075 lip (g): 26,1875 hc (g): 77,763	02 Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 520,634 prot (g): 19,94175 lip (g): 9,55075 hc (g): 68,628
05 Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 706,25875 prot (g): 37,41 lip (g): 23,2715 hc (g): 64,661	06 Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 586,34875 prot (g): 29,596 lip (g): 22,15475 hc (g): 45,21	07 Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 830,98 prot (g): 38,03375 lip (g): 26,22875 hc (g): 87,743	08 Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 790,89675 prot (g): 32,4055 lip (g): 25,31075 hc (g): 76,383	09 Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 569,6175 prot (g): 25,18875 lip (g): 16,03 hc (g): 62,209
12 FESTIVO	13 Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 806,19875 prot (g): 26,562 lip (g): 30,70125 hc (g): 88,371	14 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 681,40375 prot (g): 22,44625 lip (g): 27,43575 hc (g): 67,563	15 Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga con queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 528,3095 prot (g): 23,16325 lip (g): 13,38475 hc (g): 69,672	16 Sopa casera de puchero con garbanzos Contramuslo de pollo en salsa Menestra de verduras salteadas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 613,1025 prot (g): 36,67 lip (g): 20,58875 hc (g): 52,87
19 Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 649,0125 prot (g): 27,45425 lip (g): 32,99275 hc (g): 48,66	20 Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 489,1375 prot (g): 10,70375 lip (g): 9,715 hc (g): 64,236	21 Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 916,785 prot (g): 40,36 lip (g): 30,07125 hc (g): 91,108	22 Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 720,81875 prot (g): 37,57125 lip (g): 29,0975 hc (g): 57,301	23 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimienta Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 688,34875 prot (g): 26,51625 lip (g): 21,075 hc (g): 75,053
26 Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 705,7475 prot (g): 33,1225 lip (g): 22,35 hc (g): 72,61	27 Macarrones integrales con tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 330,8575 prot (g): 9,93825 lip (g): 8,28275 hc (g): 47,509	28 Judías verdes salteadas Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 606,865 prot (g): 35,681 lip (g): 26,843 hc (g): 43,623	29 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 680,37125 prot (g): 26,6975 lip (g): 38,73375 hc (g): 73,591	30 Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 580,675 prot (g): 27,66375 lip (g): 19,135 hc (g): 56,487

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	01	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.			Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Pollo asado con tomate y cebolla Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis sin huevo aglio-olio (ajo, pimentón) Filete de merluza al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Contramusto de pollo en salsa Menestra de verduras salteadas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin huevo con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	01	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.			Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Guisantes salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Revuelto de huevo y queso fundido Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Contramuslo de pollo en salsa Menestra de verduras salteadas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	01	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, sandía, melón. La fruta podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que sea fruta fresca y de temporada, EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.			Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO 	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Contramuslo de pollo en salsa Menestra de verduras salteadas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Taco superfood de legumbre y verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 Lácteo

MENÚ BASAL

Recomendador de cenas

**Toda la información de
alérgenos está disponible
en la plataforma
EDUCAMOS**