

01 - BASAL SIN SAL AÑADIDA

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 01 - basal sin sal añadida

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebo														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Hamburguesa de ternera al horno									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14

[illegible]

02 - ASTRINGENTE

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Pasta en blanco Crema de zanahoria Yogur y pan
13	14	15	16	17
Patata y zanahoria baby Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Crema de patata Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Crema de patata Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz en blanco sin ajo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de puerro y zanahoria Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Fruta fresca y pan	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 02 - astringente

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz en blanco														
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Arroz en blanco														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de zanahoria														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Patata y zananahoria baby														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz en blanco														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Crema de patata														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Arroz en blanco														
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Crema de patata														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz en blanco sin ajo														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Arroz en blanco														
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de puerro y zanahoria														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla				4										
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Arroz en blanco														
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria														
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Crema de zanahoria														14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz en blanco														

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno		
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz en blanco		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Patata y zanahoria baby		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno		

03 - DIABETICA

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 03 - diabetica

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebo														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abunda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno		
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 04 - hipocalorica, baja en grasa y colesterol

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.

[illegible]

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3				
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno					
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros	2	4	6		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n					14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno					

COLIFLOR.REPOLLO.CALABAZA.PUERRO.LEGUMBRES.BROCO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de zanahoria Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Crema de zanahoria Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Consomé de ave Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín y patata Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Pasta sin gluten y huevo en blanco Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Pasta sin gluten y huevo en blanco Cinta de lomo al horno con pimientos Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 07 - sin
coliflor.repollo.calabaza.puerro.legumbres.brocoli

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.

[illegible]

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Espinacas rehogadas		
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas		14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno		

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 09 - sin lactosa-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.

[illegible]

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

10 - OVOLACTOVEGETARIANA

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Macarrones con verduras Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Crema de zanahoria Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Garbanzos estofados Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Tortilla francesa Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Champiñones salteados Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Champiñones salteados Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 10 - ovolactovegetariana

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Crema de zanahoria														14
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de verduras														14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebo														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de verduras														14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Guisantes salteados														14
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Judías verdes con patatas														14
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Champiñones salteados														
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)			3											14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa														
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Champiñones salteados														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de verduras														14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Guisantes salteados		14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Espinacas rehogadas		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Tortilla de patata y calabacín	3	

11 - SIN CERDO Estricta

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de ternera con patata panadera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Contramuslo de pollo en salsa de champiñones Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 11 - sin cerdo estricta

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.

[illegible]

[illegible]

12 - SIN CARNE Estricta

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajorarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Tortilla francesa Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Champiñones salteados Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 12 - sin carne estricta

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de verduras														14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebo														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de verduras														14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al ajoarriero				4										14
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Champiñones salteados														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de verduras														14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abunda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3					
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata						14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Fogonero con tomate		4	5	6		
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate						
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros	2	4		6		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n						14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno		4	5	6		

14 - PLV-SIN SOJA

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 14 - plv-sin soja

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.

[illegible]

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno		

15 - LTP, SIN FSECOS(MELOCOTÓN, MANZANA Y FRUTAS ROSACEAS)-SIN TOMATE FRITO

CATERING AVILA
abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Merluza al horno Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo en blanco Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Guisantes salteados Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patata en blanco Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con champiñones Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Guisantes salteados Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimienta Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 15 - ltp, sin fsecos(melocotón, manzana y frutas rosaceas)-sin tomate frito

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.

[illegible]

[illegible]

17 - SIN LEGUMBRES-ARROZ-TOMATE-CEBOLLA-PLATANO

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo en blanco Coliflor con patatas Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo en blanco Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patata en blanco (sin ajo) Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín sin ajo-cebolla Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo en blanco Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo en blanco Pechuga de pollo al horno Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 17 - sin legumbres-arroz-tomate-cebolla-platano

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.

[illegible]

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla francesa	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas		14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas	12	14
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno		

18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 18 - 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.

[illegible]

[illegible]

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 20 - celiaca (intolerancia al 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.

[illegible]

[illegible]

21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 21 - intolerante lactosa-alergia plv-sin tern

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.

[illegible]

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno		

23 - SIN TOMATE

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Pasta en blanco Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas sin tomate-pimiento Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con champiñones Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de ternera al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 23 - sin tomate

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento			3											14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta en blanco	1		3						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas sin tomate-pimiento														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Hamburguesa de ternera al horno									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas a la hortelana sin tomate-pimiento	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón al horno en su jugo				4										
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz c/zanahoria														
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Coliflor con patatas														14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón														

Fecha	Turno	Día	Turno	Plato	Calificación
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con champiñones	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros	2, 4, 6
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9, 14

27 - SIN LEGUMBRES, SIN CARNE

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Fogonero con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Merluza al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Tortilla francesa Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Champiñones salteados Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Tortilla francesa Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 27 - sin legumbres, sin carne

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS	CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas													12		14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3												
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)															
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6					10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate															
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de coliflor															14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Crema de zanahoria															14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6									
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de verduras															14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3												
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebo															
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3												
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde															14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4											
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Brócoli con patatas													12		14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6									14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural															
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno															
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata															14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3												
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de verduras															14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3												
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata															14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Tortilla de patata y calabacín			3												
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Acelgas con patatas															14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4											
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)															14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6									
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Brócoli con patatas													12		14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3												
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón													12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Champiñones salteados															
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de verduras															14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3												
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abunda				4	5	6									
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Acelgas con patatas															14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Espinacas rehogadas															

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3			
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata				14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Fogonero con tomate		4	5	6
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate				
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros	2	4	6	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria				14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Fogonero al horno		4	5	6

28 - CELIACO NO CARNE

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajorarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Merluza al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Abadejo con salsa de tomate Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Champiñones salteados Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 28 - celiaco no carne

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de verduras														14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebo														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de verduras														14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo con salsa de tomate				4										
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Champiñones salteados														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de verduras														14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abunda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3				
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas		4	5	6	14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros	2	4	6		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n					14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo con cebolla		4			14

30 - SIN HUEVO

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 30 - 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.

[illegible]

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno

31 - SIN MARISCO

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 31 - sin marisco

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.

[illegible]

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza		11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno		9 14

32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 32 - sin pescado-marisco.molusco-crustaceo

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.

[illegible]

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta) Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Acelgas con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 33 - sin legumbres ni leguminosas

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de coliflor														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebo														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Crema de puerro y zanahoria														14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Coliflor con patatas														14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones														

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3		
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata					14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza				11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate					
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros		2	4	6	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria					14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno					

34 - SIN FRUTOS SECOS, SIN CURRY Y SIN MOSTAZA

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 34 - sin frutos secos, sin curry y sin mostaza

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebo														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14

[illegible]

40 - S/GLUTEN-LECHE-TERNERA-F. SECOS

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 40 - s/gluten-leche-ternera-f. 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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebo														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno														
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abunda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Acelgas con patatas														14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno		

49 - S/LEGUMBRES-HUEVO-F.SECOS

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluten con huevo y salsa de tomate Crema de coliflor Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta) Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 49 - s/legumbres-huevo-f.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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas												12		14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de magro al horno														
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de coliflor														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Merluza en su jugo				4	5	6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebo														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas														14
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Brócoli con patatas												12		14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Filete de magro al horno														
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pavo al horno con patatas														14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Acelgas con patatas														14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Brócoli con patatas												12		14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo con patatas														14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno con pimientos														
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abanda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Acelgas con patatas														14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Arroz con champiñones														

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. bereniena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

64 - TRITURADA

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y pescado Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de judías verdes Triturado de calabacín y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y huevo Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan
20	21	22	23	24
Triturado de zanahorias y arroz Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y pollo Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de brócoli Triturado de verduras y cabecero de maero Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 64 - triturada

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Triturado de verduras y alubias														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo			3											14
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz														14
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pescado				4	5	6								14
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Crema de puerro y zanahoria														14
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Crema de judías verdes														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Triturado de calabacín y pescado				4	5	6								14
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Triturado de patata, zanahoria y calabacín														14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo			3											14
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de zanahoria y pescado				4	5	6								14
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Triturado de verduras y alubias														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos														14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz														14
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos														14
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo			3											14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Triturado de patata, zanahoria y calabacín														14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo														14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pavo														14
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Triturado de verduras y lentejas	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pescado				4	5	6								14
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Triturado de zanahoria y pescado				4	5	6								14
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Triturado de verduras y alubias														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo			3											14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Crema de brócoli												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de verduras y cabecero de magro														14
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Triturado de patata, zanahoria y calabacín														14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de verduras y garbanzos														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz														14
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y lentejas	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Triturado de verduras y alubias														14

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo	3	14
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo		14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Triturado de zanahorias y arroz		14
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de calabacin y pescado	4 5 6	14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de judías verdes		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo		14

81 - SIN PESCADO, SIN FRUTOS SECOS

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Cinta de lomo fresca con salsa de tomate natural Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 81 - sin pescado, 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.

[illegible]

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11	
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimiento. Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 83 - basal 1 a 3 años

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno con patatas				4	5	6								14
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno														
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebo														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Abadejo en su jugo				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Lentejas estofadas con patata y zanahoria	1													14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria				4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de jamón al horno con patatas														14
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Lentejas con calabaza y zanahoria	1													14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3	
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata		14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo al horno		
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de zanahoria	4	
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n		14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Pechuga de pollo al horno		

102 - SIN GLUTEN-LEGUMBRES-HUEVO-FSECOS.FRUTAS TROPIC

CATERING AVILA
abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Filete de jamón al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluten y huevo con salsa de tomate Crema de coliflor Yogur y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz integral con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimienta) Escalope de pollo con patatas Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimienta roja y verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria y acelga) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluten y huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 102 - sin gluten-legumbres-huevo-fsecos.frutas tropic

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.

[illegible]

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Filete de magro al horno
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Escalope de pollo al horno
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Crema de zanahoria
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Cinta de lomo al horno

107 - TRITURADO ÚNICO

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Triturado de verduras y lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	#N/D Triturado de verduras y pescado Fruta fresca y pan integral	#N/D Crema de coliflor Yogur y pan
13	14	15	16	17
#N/D Triturado de calabacín y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	#N/D Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	#N/D Triturado de verduras y huevo Fruta fresca y pan	#N/D Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	#N/D Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan
20	21	22	23	24
#N/D Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Fruta fresca y pan	#N/D Triturado de verduras y pollo Yogur y pan		
27	28	29	30	01
#N/D Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan	#N/D Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	#N/D Triturado de verduras y cabecero de maaro Fruta fresca y pan	#N/D Triturado de verduras y garbanzos Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 107 - triturado único

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.

[illegible]

04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Triturado de verduras y huevo	3	14
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	#N/D		
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Triturado de verduras y pollo		14
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	#N/D		
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Triturado de calabacin y pescado	4 5 6	14
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	#N/D		
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo		14

129 - SIN GALLO-LENGUADO-LENTEJAS-GUISANTES

CATERING AVILA

abril-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Tortilla francesa Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan integral	
04	05	06	07	08

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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el menú: 129 - sin gallo-lenguado-lentejas-guisantes

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.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08-abr	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
08-abr	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
09-abr	S1	JUEVES	PRIMERO	Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla)														
09-abr	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza al horno en salsa de curry	1			4	5	6				10	11			
10-abr	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
10-abr	S1	VIERNES	SEGUNDO	Crema de garbanzos y patata														14
13-abr	S2	LUNES	PRIMERO	Judías verdes al ajoarriero														14
13-abr	S2	LUNES	SEGUNDO	Calamares a la romana	1	2	3			6								
14-abr	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos	1		3						9		11			14
14-abr	S2	MARTES	SEGUNDO	Cocido completo														14
15-abr	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
15-abr	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
16-abr	S2	JUEVES	PRIMERO	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														14
16-abr	S2	JUEVES	SEGUNDO	Caballa al horno				4										
17-abr	S2	VIERNES	PRIMERO	Alubias blancas con calabaza														14
17-abr	S2	VIERNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							8	9	10				14
20-abr	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz con salsa de tomate natural														
20-abr	S3	LUNES	SEGUNDO	Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla														
21-abr	S3	MARTES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
21-abr	S3	MARTES	SEGUNDO	Tortilla de patata			3											
22-abr	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11			14
22-abr	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete ruso de ternera con tomate y patata dado									9					14
23-abr	S3	JUEVES	PRIMERO	Crema de calabacín y patata														14
23-abr	S3	JUEVES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón														
24-abr	S3	VIERNES	PRIMERO	Garbanzos estofados														14
24-abr	S3	VIERNES	SEGUNDO	Abadejo a la crema con finas hierbas		2		4										
27-abr	S4	LUNES	PRIMERO	Crema de verduras (patata,calabacín,zanahoria y acelga)														14
27-abr	S4	LUNES	SEGUNDO	Salmón horneado con salsa al eneldo				4		6								
28-abr	S4	MARTES	PRIMERO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)														14
28-abr	S4	MARTES	SEGUNDO	Tortilla francesa			3											
29-abr	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	Brócoli con patatas y pimentón												12		14
29-abr	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Filete de aguja con salsa española														
30-abr	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			14
30-abr	S4	JUEVES	SEGUNDO	Cocido completo														14
01-may	S4	VIERNES	PRIMERO	Arroz abunda				4	5	6								
01-may	S4	VIERNES	SEGUNDO	Garbanzos estofados														14
04-may	S5	LUNES	PRIMERO	Alubias pintas estofadas														14

Fecha	Semana	Día	Orden	Plato	Calificación
04-may	S5	LUNES	SEGUNDO	Tortilla de patata	3
05-may	S5	MARTES	PRIMERO	Crema de calabaza y patata	14
05-may	S5	MARTES	SEGUNDO	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	11
06-may	S5	MIÉRCOLES	PRIMERO	Arroz con tomate	
06-may	S5	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa de puerros	2, 4, 6
07-may	S5	JUEVES	PRIMERO	Judías verdes al ajillo n	14
07-may	S5	JUEVES	SEGUNDO	Hamburguesa mixta al horno	9, 14