

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	
07	08	09	10	11
	Alubias blancas estofadas con verduras (patata, zanahoria,cebolla, guisantes) Abadejo en salsa de calabacin y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Arroz a la hortelana (calabacin zanahoria,p rojo,verde,tomate) Garbanzos estofados Yogur natural sin azúcar y pan	Crema de zanahoria Merluza al horno con hierbas provenzales Fruta y pan	Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
14	15	16	17	18
Vichyssoise Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso rallado Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar y pan	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan	Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla) Hamburguesa vegetal Fruta y pan	Arroz napolitana (tomate) Garbanzos estofados Fruta y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabacín y calabaza Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo en salsa de calabacin y cebolla Yogur natural sin azúcar y pan	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (tomate) Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Fruta y pan	Ensalada de patata Contramuslo de pollo horno con salsa española (cebolla,puerro, zanahoria, Fruta y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan
28	29	30		
Arroz napolitana (tomate) Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Verdura tricolor (patata, judia, zanahoria) Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Fruta y pan	Espirales integrales a la italiana con queso rallado (tomate) Salmón al horno con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar y pan		



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Vichyssoise														14	
			Segundo	Merluza al horno a la marinera (tomate,pimienta)					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas															14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la italiana (tomate) con queso	1	2	3						9		11				
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas															14
			Segundo	Pollo a la italiana (tomate, champiñón)															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9						14
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, pimiento)															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria)	1														
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas															14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno con salsa especial	1								9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (patata, zanahoria)															14
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacín y cebolla					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
		Miércoles	Primero	Arroz a la hortelana (calabacín zanahoria, pimiento)															
			Segundo	Garbanzos estofados															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Merluza al horno con hierbas provenzales					4										
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Espirales integrales con salsa de tomate	1									9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise															14
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3						9		11				14
			Segundo	Skipper de bacalao frito	1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria)	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9						14
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteada (patata, judías verdes)															14
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2							9			12			14
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Arroz napolitana (tomate)																
		Segundo	Garbanzos estofados															14	
		Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín y calabaza															14
			Segundo	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla, zanahoria)									9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1									9		11			
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacín y cebolla					4										
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (torreznos)															
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria)	1														
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Ensalada de patata			3												14
			Segundo	Contramuslo de pollo horno con salsa especial															
			Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados															14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz napolitana (tomate)															
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
		Martes	Primero	Verdura tricolor (patata, judía, zanahoria)															14
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria)	1														
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la italiana con queso ricotta	1	2	3						9		11				
			Segundo	Salmón al horno con salsa de cebolla					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9						14
	Viernes	Primero	Crema de verduras (patata,calabacín, zanahoria)															14	
		Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2							9			12			14	
		Guarnición	-																

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