

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	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 Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) 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 Merluza al horno 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) Estofado de cerdo con gajos de manzana y patata 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	01	02
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



Huevo



Verdura



Huevo

Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Vichyssoise														14
			Segundo	Merluza al horno a la marinera (tomate,pimi				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la italiana (tomate) c	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, champiñon)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, p														
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zar														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoi	1													
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno con salsa es	1								9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (pat														14
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacin y cebolla				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Arroz a la hortelana (calabacin zanahoria,p r														
			Segundo	Garbanzos estofados														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zar														14
			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														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate)	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoi	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, judi														14
			Segundo	Estofado de cerdo con gajos de manzana y p														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									9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacin y cebolla				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (tor														
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoi	1													
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Ensalada de patata			3											14
			Segundo	Contramuslo de pollo horno con salsa espai														
			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														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Verdura tricolor (patata, judia, zanahoria)														14
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoi	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la italiana con queso r	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,calabacin, zana														14
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zar														14
			Guarnición	-														