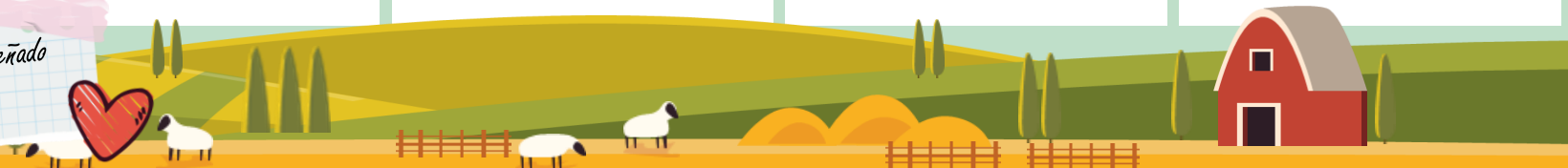


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Alimentos a evitar (con riesgo de E-120): <ul style="list-style-type: none"> • Embutidos y derivados cárnicos (Salchichas, york, mortadela, chorizo, patés) • Dulces, bollería y repostería (rojos) • Lácteos de fresa o frutos rojos y postres industriales • Salsas industriales (Ketchup, tomate frito, césar, tártara etc) • Mariscos y encurtidos 	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	2 Sopa de cocido con fideos ECO (sin colorante) Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas Pan Yogur natural
6 Lentejas a la jardinera (sin colorante) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con bacalao (sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO  Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad (sin colorante) Pan Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	14 Sopa minestrone (Sin colorante) Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	15 Lentejas con arroz integral (sin colorante) Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Panini casero de atún (sin tomate ó tomate natural)  Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas (Sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural
20  Arroz integral hervido con huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras (sin colorante) Anillas de calamar encebollado Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	23 Espaguetis ecológicos en blanco Abadejo al horno con verduras asadas (sin tomate o tomate natural) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias a la marinera (sin colorante) Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Yogur natural 
27 Hervido valenciano Magro plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	28 LA COMIDA NO SE TIRA Ensalada variada con pollo Arroz de pescado (Sin colorante) Pan integral Fruta fresca de temporada	29 Cazuela de garbanzos con calabaza (Sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada 	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados (Sin colorante) Pechuga de pavo al horno terrorífica Yogur fantasma 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

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.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura  Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Huevo	>	carne  Pescado
Pescado	>	Huevo  carne
Legumbres	>	Verdura  Huevo
carne	>	Huevo  Pescado
		Fruta  Lácteo