

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Espaguetis hervidos con aceite de oliva (1, 10, 13) Merluza asada (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	2 Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Huevo cocido (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	3 Ensalada de vegetales permitidos con caballa (5, 16) Arroz al horno vegetal con garbanzos eco (11) Pan (1) Fruta fresca permitida	4 Lentejas con verduras (1, 11) Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16)) Pan (1) Fruta fresca permitida	5 Crema de verduras permitidas Lomo con patatas ⁽¹⁷⁾ Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural (2)
8 Arroz blanco Merluza crujiente casero (1, 4, 5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	9 Fabada vegetal (poca cantidad) (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	10 Crema de verduras permitidas Alitas de pollo al horno (16) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	11 Sopa de cocido con fideos (1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos (poca cantidad) con verduras (11, 14) Ensalada de vegetales permitidos (16)) Pan (1) Fruta fresca permitida	12 Espaguetis hervidos con aceite de oliva (1, 10, 13) Tortilla con queso ^(2, 4, 10) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural (2)
15 Lentejas con verduras (1, 11) Merluza horneada (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	16 Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Salteado de garbanzos (poca cantidad) (13) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	17 Crema de legumbres (alubias) (poca cantidad) y verdura (11) Milanesa (1, 4, 16, 17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	18 Menú especial fin de curso	19
22	23	24	25 Alimentos a evitar: Frutas: manzana, pera, ciruela, cereza, uva, melocotón, albaricoque, caqui, chirimoya y paraguaya. Incluido sus zumos y mermeladas. Verdura: remolacha, zanahoria, coles de bruselas, berenjena, cebolla, cebolleta, espárragos, maíz dulce, pepinillos,	26 No higos secos, pasas, dátiles, orejones No cereales integrales ni salvado. No pasta con salsa de tomate. No carnes o pescados procesados (embutidos, salchichas, patés, palitos cangrejo etc.) No guisante, judía verde, soja No ketchup, mayonesa, tomate frito, nuez moscada, No chucherías, chocolate, bollería industrial, miel etc
29	30			

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...



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