

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	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,	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		
		9 Espaguetis hervidos con aceite de oliva (1, 10, 13) Merluza asada (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	10 Lentejas con verduras (1, 11) Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16)) Pan (1) Fruta fresca permitida	11 Crema de verduras permitidas Magro con patatas ⁽¹⁷⁾ Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca permitida
14 Arroz blanco Abadejo crujiente casero (1, 4, 5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	15 Fabada vegetal (poca cantidad) (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	16 Crema de verduras permitidas Alitas de pollo al horno (16) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	17 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	18 Espaguetis hervidos con aceite de oliva (1, 10, 13) Tortilla con queso ^(2, 4, 10) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca permitida
21 Lentejas ECO con verduras (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	22 Arroz con pollo y verduras permitidas Garbanzos salteados (poca cantidad) (11) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	23 Macarrones en blanco con huevo (1, 4 10, 13) Merluza horneada (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	24 Crema de legumbres (alubias) (poca cantidad) y verdura permitida (11) Ragout de cerdo con verduras permitidas (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	25 Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevos cocido ⁽⁴⁾ Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
28 Crema de verduras permitidas (11) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	29 Potaje de garbanzos (poca cantidad) (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	30 Sopa de verduras permitidas (1, 13, 14, 16) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida		Fruta fresca permitida (verano) La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.

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



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo