

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES	VIERNES
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> 		<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún) Arroz con verduras Revuelto de huevo Yogur natural y pan</p>	<p>02 FESTIVO</p>	<p>03 FESTIVO</p>
<p>06 FESTIVO</p>	<p>07 FESTIVO</p>	<p>08 FESTIVO</p>	<p>09 FESTIVO</p>	<p>10 FESTIVO</p>
<p>13 FESTIVO</p>	<p>14 Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate) Tosta de atún con tomate Maíz salteado Fruta de temporada y pan</p>	<p>15 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan</p>	<p>16 Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan</p>	<p>17 Potaje de garbanzos a la mediterránea Jamoncito de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan</p>
<p>20 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan</p>	<p>21 Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada) Abadejo en tempura casera Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan</p>	<p>22 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan</p>	<p>23 Alubias estofadas con verduras Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan</p>	<p>24 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Merluza al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan</p>
<p>27 Arroz integral caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan</p>	<p>28 Guiso de patata y verdura Pollo sofrito al ajillo Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA EEUU Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Hamburguesa de ave con queso Patatas fritas Fruta de temporada y pan</p> 	<p>30 Sopa de ave con fideos Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan</p>	<p>01 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</p> 

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...	 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

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS, SIN CERC

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	-	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.													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, 2				4								11	12	14	
		Segundo	Arroz con verduras															
		Guarnición	Revuelto de huevo			3												
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
Viernes	Primero	-																
	Segundo	-																
	Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	Tortilla de patata															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
Viernes	Primero	-																
	Segundo	-																
	Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals	1													9	
		Segundo	Tosta de atún con tomate	1				4										
		Guarnición	Maíz salteado															
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1														
		Segundo	Merluza en salsa verde					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												12	
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)															
		Segundo	Tortilla de patata															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom																
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1													9		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														
		Segundo	Revuelto de huevo															
		Guarnición	Champiñones salteados															
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegeta	1	2												9	
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4									9	
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal															
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas															
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras															
		Segundo	Pollo al horno															
		Guarnición	Brócoli salteado															
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1													9		
	Segundo	Merluza al horno														4		
	Guarnición	Patata panadera al horno																
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado															
		Segundo	Tortilla francesa															
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana															
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura															
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo															
		Guarnición	Zanahoria salteada															
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem															
		Segundo	Hamburguesa de ave con queso														9	
		Guarnición	Patatas fritas														14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													9	
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															
Viernes	Primero	-																
	Segundo	-																
	Guarnición	-																