

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



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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO (TRAZAS SÍ), SIN M

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 | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |    |    |
|------------------|-----------|------------|---------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|
|                  |           |            |                                             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
| SIN HUEVO (TRAZ/ | Semana 1  | Lunes      | Primero                                     | -     | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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.                 </div> |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           |            | Segundo                                     | -     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           |            | Guarnición                                  | -     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Martes    | Primero    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Miércoles | Primero    | Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, 2  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |      | 11         | 12       |    | 14 |
|                  |           | Segundo    | Arroz al horno con garbanzos                |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 2     |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | Cinta de lomo a la plancha                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Jueves    | Primero    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Viernes   | Primero    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
| Semana 2         | Lunes     | Primero    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Martes    | Primero    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Miércoles | Primero    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | Pollo al horno                              |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Jueves    | Primero    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |    |
|                  | Viernes   | Primero    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
| Semana 3         | Lunes     | Primero    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Martes    | Primero    | Espaguetis integrales al pomodoro (con sals | 1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | Tosta de pan jamón serrano                  | 1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | Maíz salteado                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Miércoles | Primero    | Lentejas con verduras                       | 1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | Merluza en salsa verde                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar   |       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Jueves    | Primero    | Arroz caldoso de la huerta (con verduras)   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      | 12         |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Viernes   | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | Jamoncito de pollo marinado al limón y romc |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |    |
| Semana 4         | Lunes     | Primero    | Guiso de lentejas con verduras              | 1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | Champiñones salteados                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Martes    | Primero    | Macarrones integrales a la carbonara vegeta | 1     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                   | 1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 4     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |    |
|                  | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos               | 1     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            | 7              | 9    | 10     |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | 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    | Longanizas al horno                         |       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          | 14 |    |
|                  |           | Guarnición | Patata panadera al horno                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
| Semana 5         | Lunes     | Primero    | Arroz integral caldoso de pescado           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 4     | 5       | 6        |            |            |                |      |        |         | 12   |            | 14       |    |    |
|                  |           | Segundo    | Panini casero de verduras gratinado         | 1     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            |          | 14 |    |
|                  |           | Guarnición | Ensalada de col y zanahoria                 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14 |    |
|                  | 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 mixta completa (pan, queso, 1   | 1     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5     |       |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     |         |      |            |          | 14 |    |
|                  |           | Guarnición | Patatas fritas                              |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Jueves    | Primero    | Sopa de cocido con fideos                   | 1     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 11   |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  | Viernes   | Primero    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Segundo    | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |
|                  |           | Guarnición | -                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |    |

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.