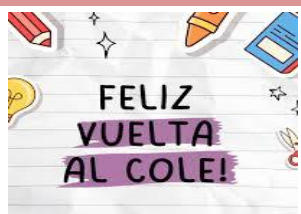
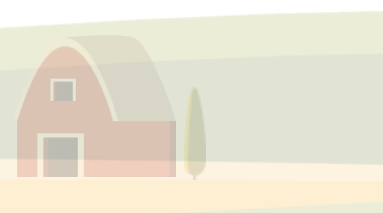


Menú SIN HUEVO, SIN LACTOSA

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
*1 día a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.				
07	08	09	10	11
		 Pasta sin huevo con salsa de tomate Tosta de pan jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	 Arroz con verduras Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Pasta sin huevo con salsa de tomate Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Pisto de verduras con arroz Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas con verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con pasta sin huevo Merluza al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan		

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.

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN HUEVO, SIN L	Semana 1	Lunes	Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
		Martes	Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
		Miércoles	Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Semana 2	Lunes	Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1										9					
			Segundo	Tosta de pan jamón serrano	1										9					
			Guarnición	Calabacín salteado																
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Martes	Primero	Arroz con verduras																
			Segundo	Hummus de garbanzos con pan tostado	1											10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
		Miércoles	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1										9					
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1								8		9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1										9					
	Semana 4	Lunes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																
			Segundo	Pisto de verduras con arroz																
			Guarnición	Maíz salteado																
Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
Miércoles		Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
		Segundo	Cinta de lomo con pisto																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Martes	Primero	Lentejas con verduras	1																
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1								8		9						

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