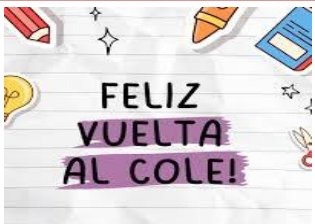


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.				
			* TODA LA FRUTA SE SERVIRÁ LAVADA Y PELADA	
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Cinta de lomo a la plancha Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca 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 ecológicas con chorizo Muslitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero 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	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso 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 cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín 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 con queso 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...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO (sí trazas), SIN MELOCOTÓN,MANZANA. FRUTA LAVADA Y PELADA

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN HUEVO (sí tra: Semana 1		Lunes	Primero																	
			Segundo																	
			Guarnición																	
		Martes	Primero																	
			Segundo	Els al·lergògens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.																
			Guarnición																	
		Miércoles	Primero																	
			Segundo																	
		Guarnición																		
			Jueves		Primero															
		Segundo																		
		Guarnición																		
			Viernes		Primero															
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Semana 2		Lunes	Primero																
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Martes	Primero																		
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9							
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1									9							
		Segundo	Longanizas al horno		2								9					14		
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Viernes	Primero	Arroz al horno		2								9					14		
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7		9	10							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con be	1	2	3						9							
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				8	9	10	11				14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1								9							
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Maíz salteado																
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal										9						
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
			Segundo	Cinta de lomo con pisto																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																
			Guarnición	Patatas dado al horno																
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14			
		Segundo	Muslitos de pollo en salsa						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún																	
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				8	9	10	11				14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1									9							
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha											9						
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3							9							
		Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4													
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Viernes	Primero	Paella valenciana																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11						
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9					14		
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1									9							
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha con queso		2															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4													
	Jueves	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	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.