

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|--|
| 01 Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan | 02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan | 03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan | 04 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan | 05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato al horno Fruta de temporada y pan |
| 08 Festivo | 09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan | 10 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan | 11 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan | 12 Sopa de ave con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan |
| 15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan | 16 Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan | 17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan | 18 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan | 19 Coditos con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan |
| 20 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Yogur natural y pan | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | 01 | 02 | 03 |

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA

ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB

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 RÉGIMEN

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 | SÉSAMO | MOSTAZA | APPO | ALTRAMUICES | SULFITOS | | |
|-----------|------------|---|--|--------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RÉGIMEN | Semana 1 | Lunes | Primero | Paella valenciana | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tosta de queso cremoso con orégano | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Espaguetis eco a la napolitana | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | |
| | | Segundo | Limanda al horno | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Fabada vegetal | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Potaje de garbanzos a la mediterránea | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Abadejo al horno | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Chips de boniato al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Guiso de patata, verdura y ternera | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Merluza al horno | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Arroz a banda | | | | | | 5 | 6 | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Champiñones salteados | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Sopa de fideos con garbanzos | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Crema de legumbres eco y hortalizas de tem | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Albóndigas con tomate | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Sopa de ave con fideos | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Picos con hummus de garbanzos | 1 | | | | | | | | | | 10 | 11 | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Lentejas de la huerta | 1 | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Magro asado en salsa de naranja | | | | | | | | | | | | 11 | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Arroz a la cubana | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Guisantes salteados con jamón serrano | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Sopa marinera | 1 | | | | 4 | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 | |
| | | Segundo | Contramuslo de pollo marinado al limón y ro | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Coditos con salsa de tomate | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 | |
| | | Segundo | Salmón al horno | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Sopa de ave con fideos | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jueves | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Sopa de ave con fideos | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 | | |
| | | Segundo | Milhojas de mozzarella | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnición | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Martes | Primero | Guiso de garbanzos | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Tosta de verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Miércoles | Primero | Wok de tallarines con verduras, taquitos de p | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | 14 | | |
| | Segundo | Fogonero al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Jueves | Primero | Arroz con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Tortilla francesa con queso | | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Viernes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Pollo crujiente casero | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Pan tostado con aceite y pimentón | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |