


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con verduras Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos y garbanzos Guisantes salteados con cebolla Maíz salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Pisto de verduras Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN BÉLGICA Sopa de calabacín con tostones caseros Tosta de verduras Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos Patatas a la boloñesa de soja texturizada - Fruta de temporada y pan	Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
20	21	22	23	24
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de verduras con fideos Abadejo al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan				
29	30	31	01	02
<div> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> </div> <div> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</p>  </div>				

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 CARNE

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	APO	ALTRAMUICES	SULFITOS
SIN CARNE	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			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 a la meniere	1			4					9					
			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 con tostones caseros	1													14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea														14
			Segundo	Delicias de pescado crujientes	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Chips de boniato														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos y garbanzos														
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Pisto de verduras														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			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										14
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Tosta de verduras														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Milhojas de mozzarella	1	2	3						9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		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 y salsa de soj	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			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	Tofu salteado con verduras															
			Guarnición	Pan tostado con aceite y pimentón	1													