

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados	Sopa de verduras y garbanzos	Arroz meloso de costillas y coliflor
		Tosta de atún con tomate	Pollo al ajillo	Rape en salsa de tomate
		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Maíz salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
		Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
12	13	14	15	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	Crema de calabacín	Garbanzos con verduras	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)	Fideua de verduras
Panini de verduras con mozzarella	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata	Caballa en salsa de tomate	Taco de verduras superfood
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Gnocchis	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con canela y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras de temporada	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones eco con boloñesa vegetal	Sopa de ave con fideos	Arroz con verduras
Hamburguesa mixta al horno	Pollo tikka masala	Merluza al horno	Pizza casera de garbanzos con tomate y queso	Revuelto de huevo
Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Champiñones salteados
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza	Espaguetis eco a la napolitana	Fabada vegetal	Arroz a banda	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Cinta de lomo a la plancha	Limanda al horno	Tortilla de patata	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	Abadejo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Chips de boniato al horno
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</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.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
RÉGIMEN	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2							9		11			
			Segundo	Tosta de atún con tomate	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Sopa de verduras y garbanzos												12		14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor														
			Segundo	Rape en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	1													
			Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Gnocchis	1	2	3	4	5	6								14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de n														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Viernes	Primero	Fideua de verduras	1								9		11			
			Segundo	Taco de verduras superfood	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Pollo tikka masala		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Macarrones eco con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Pizza casera de garbanzos con tomate y que		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			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	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	1			4					9	10				
			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														
	Semana 5	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														
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14

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