

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 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.</p> 			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p> 	<p>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de atún</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>-</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p> 	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</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.

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 SIN CERDO

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	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.				4	5	6								14		
			Segundo				3													
			Guarnición																	
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo													9					14
		Guarnición																		
	Jueves	Primero					1								9					
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1															
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)		1	2	3					8	9	10	11	12		14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)		1									9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones																	
		Segundo	Tosta de atún		1			4						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1									9						
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																	
	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras																	
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																	
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1								9							
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín			2														
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																	
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con queso		1															
		Segundo	Merluza al horno					4												
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada)		1	2	3					8	9	10	11	12		14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella			2														
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1			4						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinaca		1	2								9						
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso			2	3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda		1									9						
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y queso										9							
		Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada								8	9								
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)		1									9						
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery					4												
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3													
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																	
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																	
	Jueves	Primero	Paella valenciana																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos		1	2						7	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																	
		Segundo	Pollo frito con empanado casero		1	2														
		Guarnición	Pisto de verduras																	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																	
		Segundo	Merluza en salsa de pesto			2		4				8								
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos		1									9			12			
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1									9						
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella			2														
	Jueves	Primero	Lentejas con verduras		1															
		Segundo	Revuelto de huevo				3													
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate)																	
		Segundo	Quesadilla de pollo y queso		1	2	3						8	9	10	11		14		
		Guarnición	Nachos																	