

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Salmón al horno con eneldo - Yogur natural y pan	Patata hervida Longanizas al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Macarrones en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Abadejo al horno - Yogur natural y pan	Patata hervida Tosta de jamón york - Yogur natural y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Yogur natural y pan
15	16	<b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b>	18	19
Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Patata hervida Tosta de atún - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Merluza al horno - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo - Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
Arroz en blanco Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Yogur natural y pan	<p><b>¡FELICES VACACIONES!</b></p>	<p><b>* 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.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>		<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b></p>
29	30	01	02	03



# 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 ASTRINGENTE

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	SESAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
ASTRINGENTE	Semana 1	Lunes	Primero	Patata hervida																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Macarrones en blanco	1										9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Patata hervida																	
		Segundo	Longanizas al horno		2									9				14		
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																	
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz en blanco																	
		Segundo	Tosta de atún	1				4						9						
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1									9						
			Segundo	Tosta de atún	1				4					9						
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9		11	12			
			Segundo	Revuelto de huevo				3												
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz en blanco																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Patata hervida																	
		Segundo	Tosta de jamón york	1										9				14		
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9						
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Patata hervida																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Patata hervida																	
		Segundo	Tosta de atún	1				4						9						
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Hervido de patata y zanahoria																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1										9						
		Segundo	Merluza al horno					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Arroz en blanco																	
		Segundo	Revuelto de huevo				3													
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz en blanco																	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9					14		
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
Jueves	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Semana 5	Lunes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
Jueves	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			

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.