

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Patatas a la boloñesa de soja texturizada Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz con verduras Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza de atún, champñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Merluza al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 DEGUSTACIÓN ARGENTINA Crema de verduras de temporada con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Merluza al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23  ¡FELICES VACACIONES!	24 * 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.	25 	26 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
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 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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN CARNE	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan)										8	9				
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9					
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7	9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1										9				
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2													
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Pizza de atún, champñones y queso	1	2	3	4							9						
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9						
	Segundo	Merluza al horno					4												
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3						8	9	10	11		14		
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9					
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolach																
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9						
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4												
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Arroz con verduras																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4						9						
		Segundo	Merluza al horno				4												
		Guarnición	Patatas fritas																
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.