

*1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
 *Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), 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.
*NO SE AÑADIRÁ SAL A LAS PREPARACIONES.
SE EVITARÁN:
 -Las carnes procesadas (embutidos, fiambres)
 -Salsas industriales (tipo ketchup, barbacoa, mostaza, soja)
 -Cubitos de caldo -Aceitunas



		MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES	VIERNES
		Ensalada de lechuga, tomate y maíz Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Coca en llanda y pan	02 FESTIVO	03 FESTIVO
		08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate) Tosta de queso fresco con orégano Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Jamoncito de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soia texturizada) Abadejo al horno Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan
27	28	JORNADA EEUU	30	01
Arroz integral caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Pollo sofrito al ajillo Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga) Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU



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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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 HIPOSÓDICA (SIN SAL)

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	Alérgenos																										
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS													
HIPOSÓDICA (SIN SEMANA 1)	Semana 1	Lunes	Primero	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;"> 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. </div>																										
			Segundo	-																											
			Guarnición	-																											
	Martes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
	Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																												14
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos																2											9	
		Guarnición	Revuelto de huevo																	3											
	Jueves	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
	Viernes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
Semana 2	Lunes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
	Martes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
	Miércoles	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
	Jueves	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-														14														
	Viernes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
Semana 3	Lunes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa)		1											9															
		Segundo	Tosta de queso fresco con orégano		1	2																									
		Guarnición	Maíz salteado																												
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras		1																										
		Segundo	Merluza en salsa verde					4																							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella			2																									
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)													12															
		Segundo	Tortilla de patata				3																								
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																												
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																												
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14														
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1																										
		Segundo	Revuelto de huevo				3																								
		Guarnición	Champiñones salteados																												
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal		1	2	3								9																
		Segundo	Abadejo al horno					4																							
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3																								
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																												
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos		1	2					7		9	10																	
		Guarnición	Lechuga y tomate														14														
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																												
		Segundo	Pollo al horno																												
		Guarnición	Brócoli salteado																												
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones		1										9																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																												
		Guarnición	Patata panadera al horno																												
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado					4	5	6					12	14															
		Segundo	Tortilla francesa				3																								
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																												
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																												
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																												
		Guarnición	Zanahoria salteada																												
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada																												
		Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate)		1	2	3					8	9	10			14														
		Guarnición	Patatas fritas																												
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos		1										9	11															
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																												
	Viernes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												

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