

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01 MENÚ DE PASCUA	02	03
<p>* 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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> 		<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p>	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Hervido de patata y zanahoria</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Tosta de atún con tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Hervido de patata y zanahoria</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
27	28	29 JORNADA EEUU	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado (sin judía verde)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> 	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Hervido de col, patata y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</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...



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 SIN LEGUMBRES (SÍ TRAZAS)

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN LEGUMBRES (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.															
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, 2					4								11	12		14
		Segundo	Arroz al horno			2							9						14
		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	Tortilla de patata				3												
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals	1									9						
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano	1									9						
		Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Merluza en salsa verde					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2											12		
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																
		Segundo	Tortilla de patata				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
	Viernes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																14
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Revuelto de huevo				3												
		Guarnición	Champiñones salteados																
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana																
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4					9						
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3												
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Tosta de atún con tomate	1				4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																14
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																14
		Segundo	Pollo al horno																
		Guarnición	Brócoli salteado																
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						14
		Segundo	Longanizas al horno			2							9						14
		Guarnición	Patata panadera al horno																
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado (sin judía '					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 verduras de temporada																
		Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, 1	1	2	3						8	9	10				14	
		Guarnición	Patatas fritas																
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Hervido de col, patata y zanahoria																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																