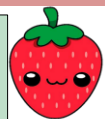


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	MENÚ DE PASCUA	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral 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 con garbanzos</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>Croquetas de jamón</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>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</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 carbonara vegetal (con soja texturizada)</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>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</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	JORNADA EEUU	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado</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 legumbres (sin lentejas) y hortalizas</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>Cocido de patata, garbanzos, col, 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...	 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 LENTEJAS

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS					
SIN LENTEJAS	Semana 1	Lunes	Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
	Martes	Primero	-																				
		Segundo	-																				
		Guarnición	-																				
	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z							4													
		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	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	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6										9			14	
		Guarnición	Maíz salteado																				
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																9		11		
		Segundo	Merluza en salsa verde					4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		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 rome																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1															9		11		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura															9		11			
		Segundo	Revuelto de huevo			3																	
		Guarnición	Champiñones salteados																				
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal	1	2	3													9				
		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	Picos con hummus de garbanzos	1	2														9	10			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																				
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																				
		Segundo	Pollo al horno																				
		Guarnición	Brócoli salteado																				
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1															9				
		Segundo	Longanizas al horno		2														9				14
		Guarnición	Patata panadera al horno																				
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado															9		11			
		Segundo	Tortilla francesa			3																	
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																				
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																9		11		
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																				
		Guarnición	Zanahoria salteada																				
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalize																				14
		Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, t	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.