

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	<b>MENÚ DE PASCUA</b>	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja 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 de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> 		Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas Arroz con verduras Guisantes salteados con cebolla Postre de soja y pan	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIVO</b>	Pasta sin huevo con salsa de tomate Panini de verduras sin queso Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Lentejas con verduras Guisantes salteados con cebolla Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Patatas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Pisto de verduras con arroz Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Pisto de verduras con arroz Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con boloñesa vegetal Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Postre de soja y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Brócoli rehogados con tomate Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Patatas a la boloñesa de soja texturizada Fruta de temporada y pan
27	28	<b>JORNADA EEUU</b>	30	01
Arroz con verduras Panini de verduras sin queso Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Guisantes salteados con cebolla Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Pisto de verduras con arroz Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></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.

## 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 VEGANO

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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
VEGANO	Semana 1	Lunes	Primero	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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, maíz, zanahori																	14		
		Segundo	Arroz con verduras																			
		Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
Miércoles		Primero	-																			
		Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1								6	9	10						14		
		Guarnición	-																			
Jueves		Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																	14		
Viernes	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	-																				
Semana 3	Lunes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Martes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate																			
		Segundo	Panini de verduras sin queso	1																		
		Guarnición	Maíz salteado																			
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1																		
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																			
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14		
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																			
		Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1								6	9	10						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																				
	Segundo	Pisto de verduras con arroz																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1																			
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																		
		Segundo	Pisto de verduras con arroz																			
		Guarnición	-																			
	Martes	Primero	Pasta sin huevo con boloñesa vegetal																			
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																			
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7	9	10								
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																			
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																			
		Segundo	Brócoli rehogados con tomate																			
		Guarnición	-																			
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1																			
	Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada																				
	Guarnición	-																				
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con verduras																			
		Segundo	Panini de verduras sin queso	1																		
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																			
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																			
		Guarnición	Zanahoria salteada																			
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																			
		Segundo	Pisto de verduras con arroz																			
		Guarnición	Patatas fritas																			
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos																			
		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.