

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. * 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 Revuelto de huevo Coca en llanda y pan	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate) Panini de verduras con mozzarella Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Lentejas con verduras Tosta de queso cremoso con orégano 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 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 Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soia texturizada) Guisantes salteados con cebolla Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela 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 Tortilla francesa Brócoli salteado 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	JORNADA EEUU	30	01
Arroz con verduras Tortilla francesa 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>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.

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 VEGETARIANO

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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
VEGETARIANO	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahori																14
		Segundo	Arroz con verduras																
		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 salsa)			1													9	
	Segundo	Panini de verduras con mozzarella			1	2												9	
	Guarnición	Maíz salteado																14	
Miércoles	Primero	Lentejas con verduras			1														
	Segundo	Tosta de queso cremoso con orégano			1	2												9	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzari				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	Pisto de verduras con arroz																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru			1													9	
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	Guisantes salteados con cebolla																	
	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	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	
Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																	
	Segundo	Tortilla francesa				3													
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston			1													9	
	Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada										8	9						
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		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	-																	