

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), 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>*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.</p>				
			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	
<p><small>Jornada Internacional</small></p>				
04	05	06	07	08
Guiso de lentejas eco Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan con verduras Lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR
Vichyssoise con tostones caseros Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz al horno con garbanzos Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con macedonia tropical y pan	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo frito con empanado casero Pisto de verduras Fruta de temporada y pan
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con verduras y jamón Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado Quesadilla de pollo y queso Nachos Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan

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 HIPOSÓDICA

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	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS					
HIPOSÓDICA	Semana 1	Lunes	Primero																				
			Segundo																				
		Guarnición																					
	Martes	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Miércoles	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Jueves	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Viernes	Primero	-																				
		Segundo	-																				
		Guarnición	-																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco																			
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1																		
			Segundo	Salmón al horno con eneldo																			
			Guarnición	Brócoli salteado																			
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																				
		Segundo	Tosta de pan con verduras	1																			
		Guarnición	Lechuga y remolacha																				
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros																				
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																				
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1																			
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín																				
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																				
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1																			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																				
		Guarnición	Patatas gajo al horno																				
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																				
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																		
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos																				
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinac	1	2																		
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1																			
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y	1																			
		Segundo	Goulash de magro en salsa																				
		Guarnición	Patata panadera al horno																				
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1																			
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																				
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																				
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																				
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Lechuga y remolacha																				
	Jueves	Primero	Paella valenciana																				
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																				
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanz																				
		Segundo	Pollo frito con empanado casero	1	2																		
		Guarnición	Pisto de verduras																				
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																				
		Segundo	Merluza en salsa de pesto		2																		
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																				
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3																	
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1																			
		Segundo	Cinta de lomo a la jardinera																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																		
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1																			
		Segundo	Revuelto de huevo																				
		Guarnición	Maíz salteado																				
	Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																				
		Segundo	Quesadilla de pollo y queso	1	2	3																	
		Guarnición	Nachos																				

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