

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28                                                                                                                                                                                        | 29                                                                                                                                                                                                                    | 30                                                                                                                                                                                              | 01                                                                                                                                                                                                        |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.<br/>         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.<br/>         * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |
| 04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 05                                                                                                                                                                                        | 06                                                                                                                                                                                                                    | 07                                                                                                                                                                                              | 08                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                              | <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                | <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                       |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                                                                        | 13                                                                                                                                                                                                                    | 14                                                                                                                                                                                              | JORNADA DEL HORTICULTOR                                                                                                                                                                                   |
| <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                            | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini de atún</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                   | <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                               | <p><b>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</b></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DEGUSTACIÓN BRASIL                                                                                                                                                                        | 20                                                                                                                                                                                                                    | 21                                                                                                                                                                                              | 22                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                | <p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p><b>Yogur natural con macedonia tropical y pan</b></p> | <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                      | <p>Paella valenciana</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                 | <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                      |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                                                                        | 27                                                                                                                                                                                                                    | 28                                                                                                                                                                                              | JORNADA MEXICANA                                                                                                                                                                                          |
| <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Sopa de cocido con fideos integrales</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>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                   | <p><b>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</b></p> <p><b>Pollo al horno</b></p> <p><b>Nachos</b></p> <p><b>Batido ranchero de plátano y pan</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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 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.

## 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 FRUTOS SECOS

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 | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| SIN FRUTOS SECC | 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    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Guiso de lentejas eco                                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par                                                                                                                                                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con si                                                                                                                                                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Salmón al horno con eneldo                                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                                                                                                                                                                                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    | Arroz meloso de champiñones                                                                                                                                                                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Tosta de pan jamón serrano                                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas 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                                                                                                                                                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 | Semana 3 | Viernes   | Primero    | Potaje de garbanzos con chorizo                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos                                                                                                                                                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Lunes     | Primero    | Vichyssoise con tostones caseros                                                                                                                                                                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Muslo de pollo en salsa de calabacín                                                                                                                                                                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Tomate con hierbas provenzales                                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Patatas gajo al horno                                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    | Guiso de patata y verdura                                                                                                                                                                                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Panini de atún                                                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar                                                                                                                                                                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 | Semana 4 | Jueves    | Primero    | Arroz al horno con garbanzos                                                                                                                                                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                                                                                                                                                                                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    | Espaguetis integrales salteados con espinac                                                                                                                                                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Tortilla francesa con loncha de queso                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru                                                                                                                                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Lunes     | Primero    | Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Goulash de magro en salsa                                                                                                                                                                                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                                                                                                                                                                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | Macarrones integrales a la boloñesa                                                                                                                                                                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Bacaladilla al horno con salsa mery                                                                                                                                                                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo                                                                                                                                                                                         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 | Semana 5 | Miércoles | Primero    | Fabada vegetal (alubias blancas con verdura                                                                                                                                                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    | Paella valenciana                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par                                                                                                                                                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas                                                                                                                                                                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    | Hervido valenciano (patata, judía verde, zana                                                                                                                                                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Pollo frito con empanado casero                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Pisto de verduras                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Lunes     | Primero    | Guiso de patata, verdura y ternera                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Merluza al horno                                                                                                                                                                                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana                                                                                                                                                                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 | Semana 6 | Martes    | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales                                                                                                                                                                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria                                                                                                                                                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    | Crema de calabacín con tostones caseros                                                                                                                                                                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana                                                                                                                                                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar                                                                                                                                                                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    | Lentejas ecológicas con verduras y jamón                                                                                                                                                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                                                                                                                                                                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    | Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y ti                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Segundo    | Pollo al horno                                                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                 |          |           | Guarnición | Nachos                                                                                                                                                                                                                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |