

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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>				
<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>				
<p>FESTIVO</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) Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas 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 con chorizo 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 Hamburguesa mixta al horno 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 Cinta de lomo a la plancha 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 boloñesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con macedonia tropical y pan	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas 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 Panini casero de verduras gratinado 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 Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria 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



Verdura



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO

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	MOHATA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS				
SIN PESCADO	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																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s																		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			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 romo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos con chorizo																			
		Segundo	Tortilla de patata																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
Semana 3	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 cc																			
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																			
		Guarnición	Patatas gajo al horno																			
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																			
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos																			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		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																				
Semana 4	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	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																			
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																			
		Segundo	Tortilla de patata																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
	Jueves	Primero	Paella valenciana																			
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos																			
		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																			
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																			
		Segundo	Panini casero de verduras gratinado																			
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																			
	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 t																				
	Segundo	Quesadilla de pollo y queso																				
	Guarnición	Nachos																				

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