

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p><b>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</b>  <b>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.</b>  <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>				
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Pasta sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Brócoli salteado con patatas</p> <p>-</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Panini de verduras sin queso</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>Tosta de pan con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Pisto de verduras con arroz</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
11	12	13	14	<b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Patatas con boloñesa vegetal</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>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>-</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>Pasta sin huevo con salsa de tomate</b></p> <p>Tosta de pan con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
18	<b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b>	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>-</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Pasta sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p><b>Postre de soja con macedonia tropical y pan</b></p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</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>Pisto de verduras con arroz</p> <p>-</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
25	26	27	28	<b>JORNADA MEXICANA</b>
<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de verduras con pasta sin huevo</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>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Pisto de verduras con arroz</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>Tosta de pan con hummus de garbanzos</b></p> <p><b>Nachos</b></p> <p><b>Batido ranchero de plátano con bebida de arroz 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.

## 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



Para cenar puede ser...

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHATA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS				
VEGANO	Semana 1	Lunes	Primero																			
			Segundo		1																9	
			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		1																
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11	12					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
		Martes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate																		
			Segundo	Brócoli salteado con patatas																		14
			Guarnición	-																		
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																			
		Segundo	Panini de verduras sin queso		1																9	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1																9	
		Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos		1																10	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
Viernes		Primero	Garbanzos con verduras																			
		Segundo	Pisto de verduras con arroz																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1															9		
		Segundo	Patatas con boloñesa vegetal		1															8		
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																		10	
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc		1																14	
		Segundo	Judías verdes con patatas salteadas																		14	
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3															8	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		9	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																			
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Viernes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate																		9	
		Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos		1																10	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru		1																9	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y		1															9		
		Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada																	8		
		Guarnición	-																		9	
	Martes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate																		9	
		Segundo	Judías verdes con patatas salteadas																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																			
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																			
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos		1	2															7	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		9	
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																			
		Segundo	Pisto de verduras con arroz																			
		Guarnición	-																			
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1															8		
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		9	
	Martes	Primero	Sopa de verduras con pasta sin huevo		1																12	
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1																9	
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			
	Jueves	Primero	Lentejas con verduras		1																	
		Segundo	Pisto de verduras con arroz																			
		Guarnición	Maíz salteado																			
	Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																			
		Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos		1																9	
		Guarnición	Nachos																		10	

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