
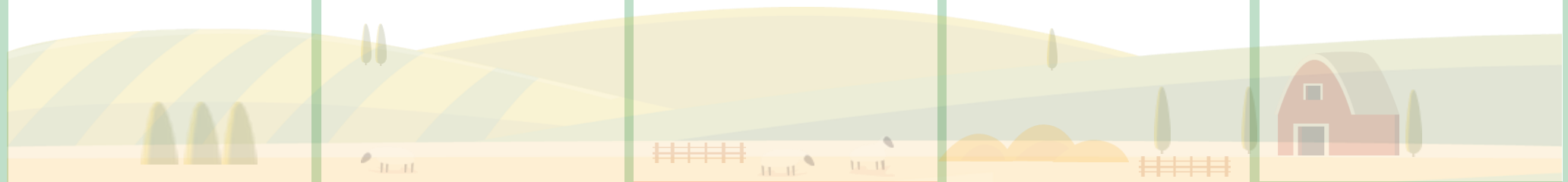


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Patata hervida	Macarrones en blanco	Patata hervida	Hervido de patata y zanahoria	Arroz en blanco
Tortilla francesa	Salmón al horno con eneldo	Longanizas al horno	Pollo al horno	Tosta de atún
-	-	Zanahoria salteada	Patata panadera al horno	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Macarrones en blanco	Sopa de ave con fideos	Arroz en blanco	Patata hervida	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros
Tosta de atún	Revuelto de huevo	Abadejo al horno	Tosta de jamón york	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno
-	-	-	-	Patatas dado al horno
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
15	16	DEGUSTACIÓN ARGENTINA	18	19
Patata hervida	Patata hervida	Hervido de patata y zanahoria	Macarrones en blanco	Arroz en blanco
Tortilla francesa	Tosta de atún	Cinta de lomo a la plancha	Merluza al horno	Revuelto de huevo
-	-	-	-	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
Arroz en blanco				ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA
Hamburguesa mixta al horno				
Patatas gajo al horno				
Yogur natural y pan				
29	30	01	02	03



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...



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 ASTRINGENTE

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	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
ASTRINGENTE	Semana 1	Lunes	Primero	Patata hervida																		
			Segundo	Tortilla francesa			3															
			Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Macarrones en blanco	1										9								
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4															
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	Patata hervida																			
		Segundo	Longanizas al horno		2									9						14		
		Guarnición	Zanahoria salteada																			
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																			
		Segundo	Pollo al horno																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																			
	Viernes	Primero	Arroz en blanco																			
		Segundo	Tosta de atún	1			4							9								
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1									9								
			Segundo	Tosta de atún	1			4						9								
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1										9			11	12			
			Segundo	Revuelto de huevo			3															
			Guarnición	-																		
Miércoles		Primero	Arroz en blanco																			
		Segundo	Abadejo al horno				4															
		Guarnición	-																			
Jueves		Primero	Patata hervida																			
		Segundo	Tosta de jamón york	1										9						14		
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9								
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																			
Semana 3	Lunes	Primero	Patata hervida																			
		Segundo	Tortilla francesa			3																
		Guarnición	-																			
	Martes	Primero	Patata hervida																			
		Segundo	Tosta de atún	1			4						9									
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	Hervido de patata y zanahoria																			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	-																			
	Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1										9								
		Segundo	Merluza al horno				4															
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Arroz en blanco																			
		Segundo	Revuelto de huevo			3																
		Guarnición	-																			
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz en blanco																			
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9							14		
		Guarnición	Patatas gajo al horno																			
	Martes	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Miércoles	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
Jueves	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Viernes	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Semana 5	Lunes	Primero																				
		Segundo		1			4						9									
		Guarnición																				
	Martes	Primero		1										9								
		Segundo					4															
		Guarnición																				
	Miércoles	Primero																				
		Segundo		1										9								
		Guarnición																				
	Jueves	Primero		1										9								
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Viernes	Primero																				
		Segundo					3															
		Guarnición																				

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.

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