

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Pasta sin huevo a la carbonara Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Cinta de lomo a la plancha Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	17 DEGUSTACIÓN ARGENTINA Crema de verduras de temporada con tostones caseros Carne a la milanesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Pasta sin huevo con salsa de tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de pasta sin huevo con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas y atún Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23  ¡FELICES VACACIONES!	24 <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>	25 	26 <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p> 
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...	 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 HUEVO, SIN FRUTOS SECO

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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
SIN HUEVO, SIN FI	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1														
			Segundo	Pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
	Martes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinac	1	2														
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																
		Segundo	Longanizas al horno		2														14
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1															
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																
Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin huevo a la carbonara	1	2														
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1															
Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																	
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2															
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2															
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Tosta de jamón york	1																
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1																
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2														
		Segundo	Pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
	Segundo	Panini de atún	1	2		4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1																
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2															
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1																
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4													
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de pasta sin huevo con lechuga, m	1			4												
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																
		Guarnición	Patatas fritas																
Martes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Miércoles	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Semana 5	Lunes	Primero				1													
		Segundo				1													
		Guarnición						4											
Martes	Primero					1													
	Segundo							4											
	Guarnición																		
Miércoles	Primero																		
	Segundo					1													
	Guarnición																		
Jueves	Primero					1													
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero						2												
	Segundo																		
	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.