

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo 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 Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo 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 Guiso de patata y verdura Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso 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 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo 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 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23  ¡FELICES VACACIONES!	24 * 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 o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.	25 	26 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
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.

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



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LENTEJAS

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN LENTEJAS	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3							9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
		Miércoles	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
	Primero		Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																
	Segundo		Longanizas al horno		2								9					14	
	Jueves	Guarnición	Zanahoria salteada																
		Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1										9					
	Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2									9	10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bechamel)	1	2	3							9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3						8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)											9				
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
		Miércoles	Guarnición	Maíz salteado															
	Primero		Arroz al horno		2									9				14	
	Segundo		Abadejo en tempura casera	1			4							9					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y atún		2															
Jueves		Primero	Guiso de patata y verdura																
Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso	1	2	3							7	8	9				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9						
Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																		
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3							8	9	10	11		14	
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1										9						
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9						
Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1										9						
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4													
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga	1		3	4						9						
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9				14	
		Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Miércoles	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Semana 5	Lunes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Martes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Miércoles	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero																		
	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.

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