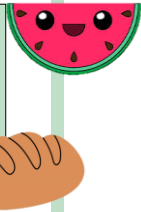
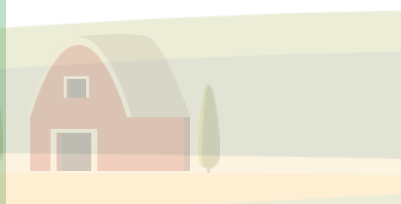


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Macarrones con salsa de tomate	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Arroz con salsa de tomate a la provenzal
Tortilla francesa	Salmón al horno con eneldo	Cinta de lomo a la plancha	Pollo sofrito al ajillo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo	Zanahoria salteada	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	Arroz con verduras	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros
Panini con boloñesa vegetal	Revuelto de huevo	Abadejo en tempura casera	Tosta de jamón york	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	Maíz salteado	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Patatas dado al horno
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
15	16	18	18	19
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Guiso de patata y verdura	DEGUSTACIÓN ARGENTINA Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Paella valenciana
Tortilla de patata	Panini con boloñesa vegetal	Cinta de lomo a la plancha	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)	Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Brócoli salteado	Champiñones salteados
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
22	23	24	25	26
Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo		* 1 vez a la semana se servirá postre de soja 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.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
Cinta de lomo a la plancha				
Patatas fritas				
Fruta de temporada 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.

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...	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 PLV

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			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	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1								9					
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							6	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1								9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tosta de jamón york	1								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 rome														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							6	9					
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	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 lech	1		3	4					9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 5	Lunes	Primero		1													
			Segundo		1							6	9					
			Guarnición					4										
		Martes	Primero		1								9					
			Segundo					4										
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo		1								9					
			Guarnición															
		Jueves	Primero		1								9					
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo				3											
			Guarnición															