

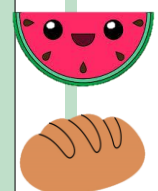

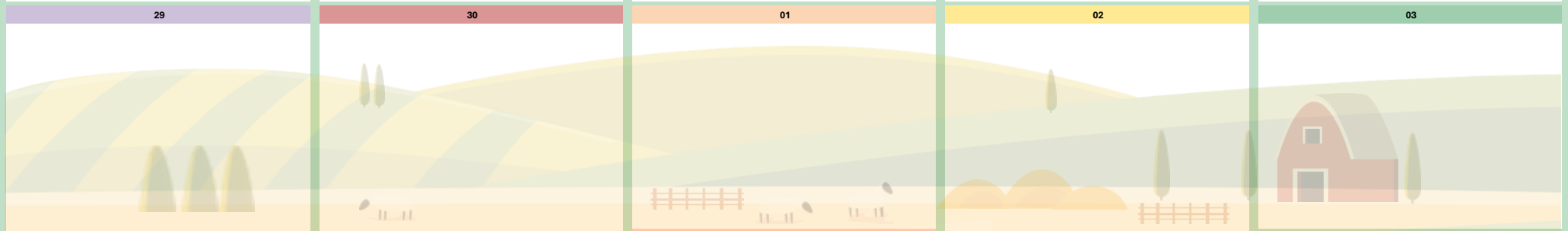


| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan | 02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Garbanzos con patatas y calabacín Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan | 03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Patatas a la boloñesa de soja texturizada Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan | 04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla 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 napolitana (con salsa de tomate) 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 con verduras Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan | 11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza de verduras y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan | 12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Tosta de pan con hummus de garbanzos Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan |
| 15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate 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 Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan | 18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Patatas con boloñesa vegetal Brócoli salteado Fruta de temporada y pan | 19 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan |
| 22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas y huevo Judías verdes al ajillo 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  |





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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

 
Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú VEGETARIANO

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 | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | |
|-------------|------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|
| VEGETARIANO | Semana 1 | Lunes | Primero | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa con loncha de queso | | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Macarrones integrales con salsa de tomate y | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | | Segundo | Garbanzos con patatas y calabacín | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo | | | | 5 | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Hervido valenciano (patata, judía verde, zan | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Patatas a la boloñesa de soja texturizada | | | | | | | | | | 8 | 9 | | | | | |
| | | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Crema de verduras de temporada con tostor | 1 | | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | Segundo | Guisantes salteados con cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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: | | | | | | | | | 7 | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales a la napolitana (con s | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur | 1 | 2 | 3 | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri | 1 | | | | | | | | | | 9 | | | | |
| | Martes | Primero | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo | | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Miércoles | Primero | Arroz con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Guisantes salteados con cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Jueves | Primero | Lentejas ecológicas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Pizza de verduras y queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Crema de verduras y hortalizas con tostones | 1 | | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | Segundo | Tosta de pan con hummus de garbanzos | 1 | | | | | | | | | | 9 | 10 | | | | | |
| | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Martes | Primero | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Miércoles | Primero | Crema de verduras de temporada con tostor | 1 | | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | Segundo | Guisantes salteados con cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolach | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jueves | Primero | Macarrones integrales a la napolitana (con s | 1 | | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | Segundo | Patatas con boloñesa vegetal | 1 | | | | | | | | | | 8 | 9 | 10 | | | 14 | |
| | Guarnición | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Arroz con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Revuelto de huevo | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Champiñones salteados | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Ensalada de macarrones integrales con lech | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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.