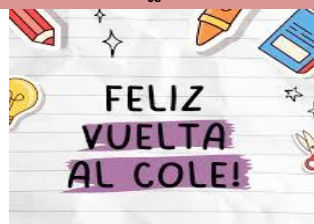


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
07	08	09	10	11
		Macarrones en blanco Tosta de pan con jamón serrano - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Longanizas al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Abadejo al horno - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Crema de patata Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Sopa de ave con arroz Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Tosta de atún - Yogur natural y pan	Crema de zanahoria Pollo al horno - Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Merluza al horno - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno - Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan		

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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.

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú ASTRINGENTE

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS C/ASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SUERTOS
ASTRINGENTE	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Macarrones en blanco	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Tosta de atún	1			4					9					
			Guarnición	-														
	Semana 3	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	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de patata														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Tosta de atún	1			4					9					
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pollo al horno														
			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 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
		Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patata hervida														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															