

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 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.				
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
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	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	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
21	22	23	24	25
Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada 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...	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 LENTEJAS

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN LENTEJAS	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	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															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2						9						14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2						9						14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3					9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					9	10	11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1							9						
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4				9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
	Semana 4	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1							9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		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 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	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3					9						
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3					9		11				
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1							9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache														
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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