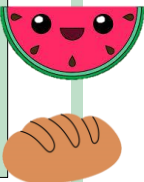
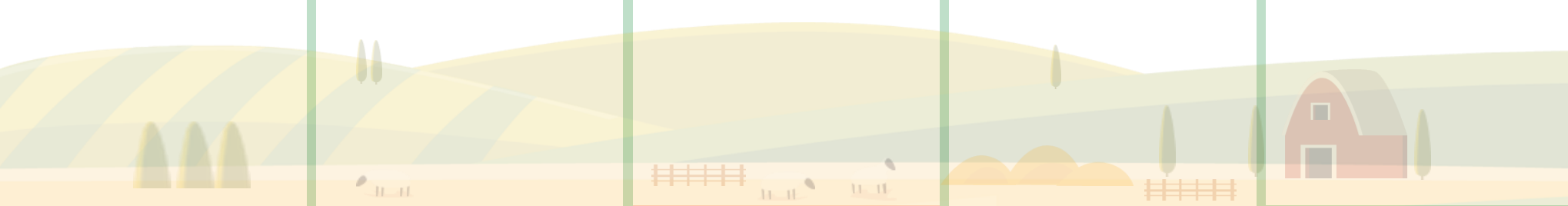


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de patata, zanahoria y judía verde Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
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) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan
15	16	DEGUSTACIÓN ARGENTINA	18	19
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	Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Carne a la milanesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan
22	23	24	25	26
Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan		 * 1 vez a la semana se servirá yogur natural 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, y como mínimo, 2 veces de pan integral.		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.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Miércoles	Primero	Crema de patata, zanahoria y judía verde														14
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo sofrito al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14
			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	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Jueves	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Viernes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Croquetas de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textui	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Carne a la milanesa	1	2							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Viernes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4					9					
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo				3					8	9	10				14
			Guarnición															
		Jueves	Primero		1								9					
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 5	Lunes	Primero		1													
			Segundo		1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición					4										
		Martes	Primero		1								9					
			Segundo					4										
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo		1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición															
		Jueves	Primero		1								9					
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero			2							9					14
			Segundo				3											
			Guarnición															