

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 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.</p>				
<p>04</p> <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>30</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO</p>
<p>03</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>04</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Yogur natural con copos de maíz y pan</p>	<p>JORNADA DE PICNIC</p> <p>Chips de boniato al horno</p> <p>Bocadillo de tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p>	<p>12</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan </p>	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>17</p> <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>19</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>20</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado </p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>

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	 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 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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	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																	
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo					1	2	3					8	9	10				14
		Guarnición																		
	Jueves	Primero				1								9						
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Viernes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1															
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur		1	2	3					8	9	10	11	12		14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s:		1									9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo			#####		4												
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Miércoles	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo			2								9					14	
		Segundo	Croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6			9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1									9						
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																	
		Guarnición	Patatas dado																	
	Viernes	Primero	Chips de boniato al horno																	
		Segundo	Bocadillo de tortilla de patata		1		3												14	
		Guarnición	Fruta de temporada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1								9							
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín			2														
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																	
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc		1															
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu		1	2	3						8	9	10	11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2														
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos			2								9						
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1			4						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinac		1	2								9						
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso			2	3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru		1									9						
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y		1								9							
		Segundo	Goulash de magro en salsa																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa		1	2	3							9		11			14	
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo				5													
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																	
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Jueves	Primero	Paella valenciana																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos		1	2						7		9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	
	Viernes	Primero	Crema de patata, zanahoria y judía verde																14	
		Segundo	Pollo frito con empanado casero		1	2														
		Guarnición	Pisto de verduras																	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																	
		Segundo	Merluza en salsa de pesto			2		4				8								
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1	2	3							9		11				
		Segundo	Pizza casera de garbanzos con tomate y que:			2														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1									9						
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana			2								9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2														
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1															
		Segundo	Revuelto de huevo				5													
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																	
		Segundo	Quesadilla de pollo y queso		1	2	5						8	9	10	11			14	
		Guarnición	Nachos																	