

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES<br>MENÚ DE PASCUA   | JUEVES                                      | VIERNES  |
|---|---|---|---|--|
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p><b>EL POLLO SERVIDO EN ESTE MENÚ SERÁ HALAL</b></p> |   |   |   |  |
|   |   | Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún) | <b>FESTIVO</b>                              | <b>FESTIVO</b>   |
|   |   | Arroz con verduras  |   |  |
|   |   | Revuelto de huevo   |   |  |
|   |   | Coca en llanda y pan  |   |  |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>                              | <b>FESTIVO</b>   |
| 13  | 14  | 15  | 16  | 17   |
| <b>FESTIVO</b>  | Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)             | Lentejas con verduras   | Arroz caldoso de la huerta (con verduras)   | Potaje de garbanzos a la mediterránea  |
|   | Tosta de atún con tomate  | Merluza en salsa verde  | Tortilla de patata                          | Jamoncito de pollo marinado al limón y romero  |
|   | Maíz salteado   | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha       | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente   |
|   | Fruta de temporada y pan  | Fruta de temporada y pan  | Fruta de temporada y pan                    | Fruta de temporada y pan   |
| 20  | 21  | 22  | 23  | 24   |
| Guiso de lentejas con verduras  | Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada) | Arroz con salsa de tomate a la provenzal                              | Alubias estofadas con verduras              | Crema de verduras de temporada con tostones caseros  |
| Revuelto de huevo   | Abadejo en tempura casera   | Picos con hummus de garbanzos   | Pollo al horno                              | Patatas a la boloñesa de soja texturizada  |
| Champiñones salteados   | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo                                 | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas                               | Brócoli salteado                            |  |
| Fruta de temporada y pan  | Yogur natural con canela y pan                                      | Fruta de temporada y pan  | Fruta de temporada y pan                    | Fruta de temporada y pan   |
| 27  | 28  | <b>JORNADA EEUU</b>   | 30  | 01   |
| Arroz integral caldoso de pescado   | Guiso de patata y verdura   | Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada                      | Sopa de verduras con fideos                 | <p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></p> |
| Tortilla francesa   | Pollo sofrito al ajillo   | Pisto de verduras con arroz   | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria |  |
| Ensalada de col, zanahoria y manzana  | Zanahoria salteada  | Patatas fritas  | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha       |  |
| Fruta de temporada y pan  | Fruta de temporada y pan  | Fruta de temporada y pan  | 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.



## 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 HALAL

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 |    |  |    |  |
|----------|------------|--|---|--|---|--------------------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|--|----|--|
| HALAL    | Semana 1   | Lunes  | Primero                                     | -  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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.                 </div> |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  | Segundo                                     | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  | Guarnición                                  | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Martes                                       | Primero                                     | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  | Segundo                                     | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  | Guarnición                                  | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Miércoles                                    | Primero                                     | Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, 2 |   |                    |       |         |          | 4          |            |                |      |        |         |      |            | 11       | 12 |  | 14 |  |
|          |            |  |   | Segundo                                    |   | Arroz con verduras |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  |   | Guarnición                                 |   | Revuelto de huevo  |       |         | 3        |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Jueves     |  | Primero                                     | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  | Segundo                                     | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  | Guarnición                                  | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Viernes    | Primero                                      | -   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Segundo                                      | -   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Guarnición                                   | -   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Semana 2   | Lunes  | Primero                                     | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  | Segundo                                     | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  | Guarnición                                  | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Martes                                       | Primero                                     | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  | Segundo                                     | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  | Guarnición                                  | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Miércoles                                    | Primero                                     | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  | Segundo                                     | Tortilla de patata                         |   |                    | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            |  | Guarnición                                  | -  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
| Jueves   | Primero    | -  |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Segundo    | -  |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Guarnición | -  |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
| Viernes  | Primero    | -  |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Segundo    | -  |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Guarnición | -  |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
| Semana 3 | Lunes      | Primero                                      | -   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Segundo                                      | -   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Guarnición                                   | -   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Martes     | Primero                                      | Espaguetis integrales al pomodoro (con sals | 1  |   |                    |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Segundo                                      | Tosta de atún con tomate                    | 1  |   |                    | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Guarnición                                   | Maíz salteado                               |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Miércoles  | Primero                                      | Lentejas con verduras                       | 1  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Segundo                                      | Merluza en salsa verde                      |  |   |                    | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar   |  | 2   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 12   |            |          |    |  |    |  |
| Jueves   | Primero    | Arroz caldoso de la huerta (con verduras)    |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Segundo    | Tortilla de patata                           |   |  | 3   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha        |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
| Viernes  | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea        |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Segundo    | Jamoncito de pollo marinado al limón y rom   |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri | 1   |  |   |                    |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
| Semana 4 | Lunes      | Primero                                      | Guiso de lentejas con verduras              | 1  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Segundo                                      | Revuelto de huevo                           |  |   | 3                  |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Guarnición                                   | Champiñones salteados                       |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Martes     | Primero                                      | Macarrones integrales a la carbonara vegeta | 1  | 2   | 3                  |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Segundo                                      | Abadejo en tempura casera                   | 1  |   |                    | 4     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Guarnición                                   | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo         |  |   | 3                  |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Miércoles  | Primero                                      | Arroz con salsa de tomate a la provenzal    |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Segundo                                      | Picos con hummus de garbanzos               | 1  | 2   |                    |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas     |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
| Jueves   | Primero    | Alubias estofadas con verduras               |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Segundo    | Pollo al horno                               |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Guarnición | Brócoli salteado                             |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
| Viernes  | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor    | 1   |  |   |                    |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Segundo    | Patatas a la boloñesa de soja texturizada    |   |  |   |                    |       |         |          |            | 8          | 9              |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Guarnición | -  |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
| Semana 5 | Lunes      | Primero                                      | Arroz integral caldoso de pescado           |  |   |                    | 4     | 5       | 6        |            |            |                |      |        | 12      |      | 14         |          |    |  |    |  |
|          |            | Segundo                                      | Tortilla francesa                           |  |   | 3                  |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Guarnición                                   | Ensalada de col, zanahoria y manzana        |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Martes     | Primero                                      | Guiso de patata y verdura                   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Segundo                                      | Pollo sofrito al ajillo                     |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Guarnición                                   | Zanahoria salteada                          |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Miércoles  | Primero                                      | Crema de legumbres eco y hortalizas de tem  |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Segundo                                      | Pisto de verduras con arroz                 |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          |            | Guarnición                                   | Patatas fritas                              |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
| Jueves   | Primero    | Sopa de verduras con fideos                  |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Segundo    | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria  |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha        |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
| Viernes  | Primero    | -  |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Segundo    | -  |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |
|          | Guarnición | -  |   |  |   |                    |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |  |    |  |