

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	MENÚ DE PASCUA	02	03
<p>VERDURAS Y FRUTAS PERMITIDAS: -Tomate, pepino, lechuga, col, cebolla, ajo, aceitunas, pimientos, berenjena, plátano, fresas, limón, kiwi, piña, melocotón, nectarina, melón.</p> <p>LAS SOPAS SE SERVIRÁN SIN PASTA Y SIN ARROZ.</p>		Lechuga y tomate Crema de verduras de temporada Revuelto de huevo Fruta de temporada y	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Fruta de temporada y	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Lechuga y tomate Fruta de temporada y	Sopa de verduras, patatas y garbanzos Tortilla de patata Lechuga y tomate Fruta de temporada y	Potaje de garbanzos a la mediterránea Jamoncito de pollo marinado al limón y romero Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Fruta de temporada y	Hervido valenciano (bullit) Abadejo al horno Lechuga y huevo Fruta de temporada y	Sopa casera de ave con garbanzos y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y	Alubias estofadas con verduras Pollo al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y	Crema de verduras de temporada Longanizas al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y
27	28	JORNADA EEUU	30	01
Suquet de peix Tortilla francesa Ensalada de col Fruta de temporada y	Guiso de patata y verdura Pollo sofrito al ajillo Fruta de temporada y	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y	Sopa casera de ave con patata Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU  <small>Jornada Internacional</small>

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

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

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 PALEO

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	Alérgenos																										
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS													
PALEO	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	Lechuga y tomate													14															
		Segundo	Crema de verduras de temporada																												
		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	Crema de verduras de temporada																												
		Segundo	Tortilla francesa																											3	
		Guarnición	-																												
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras		1																										
		Segundo	Merluza en salsa verde													4															
		Guarnición	Lechuga y tomate													14															
	Jueves	Primero	Sopa de verduras, patatas y garbanzos													12	14														
		Segundo	Tortilla de patata													3															
		Guarnición	Lechuga y tomate													14															
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																												
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																												
		Guarnición	Lechuga y tomate																												
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1																										
		Segundo	Revuelto de huevo												3																
		Guarnición	-																												
	Martes	Primero	Hervido valenciano (bullit)																												
		Segundo	Abadejo al horno																												
		Guarnición	Lechuga y huevo												3																
	Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos y patata													12	14														
		Segundo	Tortilla francesa													3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																												
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																												
		Segundo	Pollo al horno																												
		Guarnición	Pisto de verduras																												
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																												
		Segundo	Longanizas al horno																												
		Guarnición	Patata panadera al horno																												
Semana 5	Lunes	Primero	Suquet de peix																											4	14
		Segundo	Tortilla francesa																										3		
		Guarnición	Ensalada de col													14															
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																												
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																												
		Guarnición	-																												
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																												
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																2										3		
		Guarnición	Patatas fritas																											9	14
	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con patata													12															
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																												
	Viernes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												