

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

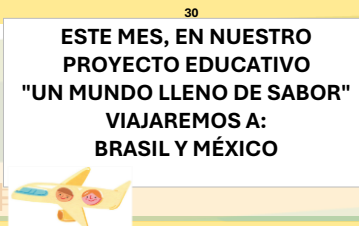
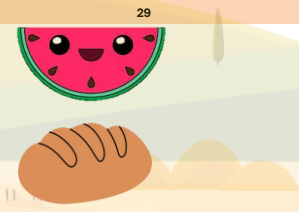
VIERNES

* 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.

TODO EL POLLO SERVIDO EN ESTE MENÚ, SERÁ HALAL



04

05

06

07

08

Guiso de lentejas eco
Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Fruta de temporada y pan

Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)
Salmón al horno con eneldo
Brócoli salteado
Fruta de temporada y pan

Arroz meloso de champiñones
Tosta de atún
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan

Crema de zanahoria con tostones caseros
Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno
Patatas dado
Fruta de temporada y pan

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan

11

12

13

14

JORNADA DEL HORTICULTOR

Vichyssoise con tostones caseros
Muslo de pollo en salsa de calabacín
Tomate con hierbas provenzales
Fruta de temporada y pan

Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras
Merluza al horno
Patatas gajo al horno
Fruta de temporada y pan

Guiso de patata y verdura
Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero
Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca
Fruta de temporada y pan

Arroz con verduras
Abadejo en tempura casera
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta de temporada y pan



Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata
Tortilla francesa con loncha de queso
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada y pan

18

DEGUSTACIÓN BRASIL

20

21

22

Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros
Patatas a la boloñesa de soja texturizada
-
Fruta de temporada y pan

Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)
Bacaladilla al horno con salsa mery
Ensalada lechuga, zanahoria y huevo
Yogur natural con macedonia tropical y pan

Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan

Paella valenciana
Picos con hummus de garbanzos
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan

Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)
Pollo frito con empanado casero
Pisto de verduras
Fruta de temporada y pan

25

26

27

28

JORNADA MEXICANA

Guiso de patata, verdura y ternera
Merluza en salsa de pesto
Ensalada de col, zanahoria y manzana
Fruta de temporada y pan

Sopa de verduras con fideos
Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta de temporada y pan

Crema de calabacín con tostones caseros
Guisantes salteados con cebolla
Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca
Fruta de temporada y pan

Lentejas con verduras
Revuelto de huevo
Maíz salteado
Fruta de temporada y pan



Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado
Quesadilla de pollo y queso
Nachos
Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro 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...	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 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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUÍTOS				
HALAL	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																			
			Guarnición																			
	Jueves	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco			1															
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	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 soja texturizada)	1										9							
			Segundo	Salmón al horno con eneldo			###	###	4													
			Guarnición	Brócoli salteado																		
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																			
		Segundo	Tosta de atún	1			4						9									
		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 romero																			
		Guarnición	Patatas dado																			
Viernes		Primero	Garbanzos con verduras																			
		Segundo	Tortilla de patata			5																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
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 con queso	1																		
		Segundo	Merluza al horno				4															
		Guarnición	Patatas gajo al horno																			
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11	12					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y atún		2																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																			
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4						9									
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinaca	1	2								9									
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1									9									
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y queso	1								9										
		Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada								8	9										
		Guarnición	-																			
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con soja texturizada)	1									9									
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4															
		Guarnición	Ensalada 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	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																			
		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 verduras con fideos	1								9						12				
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1								9										
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y atún		2																	
	Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1																		
		Segundo	Revuelto de huevo			3																
		Guarnición	Maíz salteado																			
	Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tostones)																			
		Segundo	Quesadilla de pollo y queso	1	2	3					8	9	10	11						14		
		Guarnición	Nachos																			

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