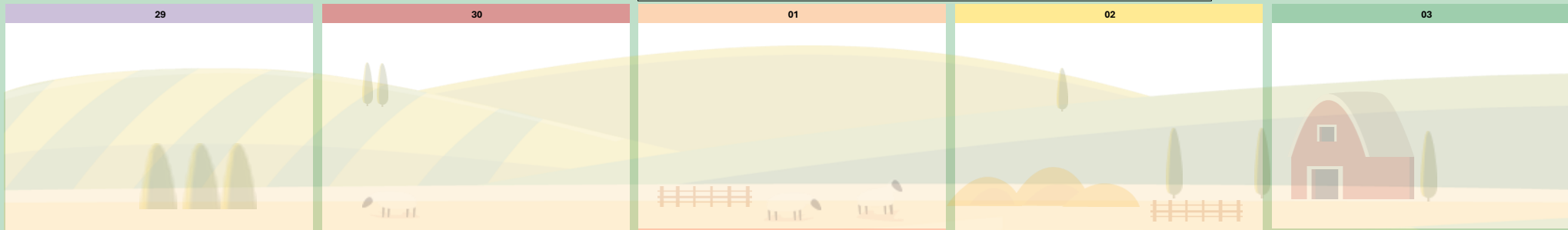


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate y fruta de temporada	02 Sopa de verduras, patatas y garbanzos Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate y fruta de temporada	03 Guiso de patata y verdura Longanizas al horno Ensalada de lechuga y tomate y fruta de temporada	04 Crema de verduras de temporada Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno y fruta de temporada	05 Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate y fruta de temporada
08 Guiso de patata y verdura Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate y fruta de temporada	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate y fruta de temporada	10 Arroz integral con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate y fruta de temporada	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate y fruta de temporada	12 Crema de verduras de temporada Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno y fruta de temporada
15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate y fruta de temporada	16 Guiso de patata y verdura Pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate y fruta de temporada	17 DEGUSTACIÓN ARGENTINA Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate y fruta de temporada	18 Sopa de verduras, patatas y garbanzos Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado y fruta de temporada	19 Arroz integral con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados y fruta de temporada
22 Guiso de patata y verdura Hamburguesa mixta al horno Patatas al horno y fruta de temporada	23  ¡FELICES VACACIONES!	24 VERDURAS Y FRUTAS PERMITIDAS: -Tomate, pepino, lechuga, col cebolla, ajo, aceitunas, pimiento, berenjena, plátano, fresas, limón, kiwi, piña, melocotón, nectarina, melón. LAS SOPAS SE SERVIRÁN SIN PASTA EL ARROZ INTEGRAL ESTÁ PERMITIDO	25 	26 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 



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



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
PALEO	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
		Martes	Primero	Sopa de verduras, patatas y garbanzos														12		14
			Segundo	Abadejo al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																
			Segundo	Longanizas al horno			2								9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada																	
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																
			Segundo	Revuelto de huevo				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras																
			Segundo	Abadejo al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																	
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1																
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
Jueves	Primero	Sopa de verduras, patatas y garbanzos														12		14		
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4													
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Arroz integral con verduras																		
	Segundo	Revuelto de huevo				3														
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9					14		
		Guarnición	Patatas al horno															14		
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
Jueves	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Semana 5	Lunes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
Jueves	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			

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.