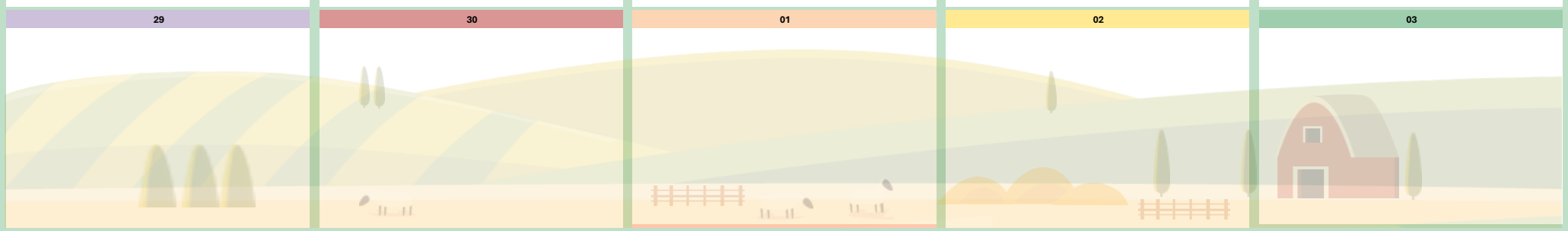


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Patatas a la boloñesa de soja texturizada Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz con verduras Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza de atún, champñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Merluza al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Guisantes salteados con cebolla</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Merluza al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23 	24 <p>* 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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	25 	26 <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p>
29	30	01	02	03



# 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...	 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 SIN CARNE

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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSETAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN CARNE	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1																
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4													
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3															
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4														
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																		
		Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada										6	9							
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1																	
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos										7	9	10						
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1																
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3							6	9	10	11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1											9					
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																		
		Segundo	Revuelto de huevo			3															
		Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Arroz con verduras																			
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4															
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																	
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																		
	Segundo	Pizza de atún, champñones y queso	1	2	3	4															
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1																		
	Segundo	Merluza al horno				4															
	Guarnición	Patatas dado al horno																			
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1																	
		Segundo	Tortilla de patata			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4														
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																			
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3								6	9	10	11				14	
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3																
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1																		
	Segundo	Guisantes salteados con cebolla																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1																		
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4															
	Guarnición	Brócoli salteado																			
Viernes	Primero	Arroz con verduras																			
	Segundo	Revuelto de huevo			3																
	Guarnición	Champiñones salteados																			
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4														
		Segundo	Merluza al horno				4														
		Guarnición	Patatas fritas																		
Martes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Miércoles	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Jueves	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Semana 5	Lunes	Primero																			
		Segundo			1	2	3														
		Guarnición					4														
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.

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