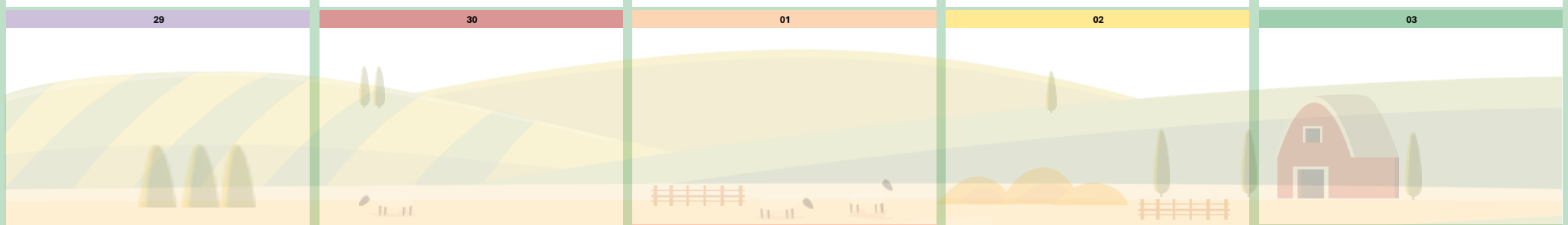


# Menú SIN CARNE (VEGETARIANO CON PESCADO)

Junio 2026

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



# 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	NOSTALZA	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									9				
			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															9	
		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																	
	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												9	
		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												9		
	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															9	
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1															9		
	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											9		
		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		1															9	
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo		1															9	
		Guarnición																		
Jueves	Primero		1															9		
	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.