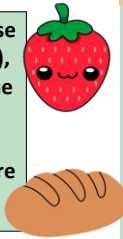


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta 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>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,306 prot (g): 20,193 lip (g): 23,133 hc (g): 86,016</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>
27	28	JORNADA EEUU	30	
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 526,809 prot (g): 25,055 lip (g): 20,697 hc (g): 56,007</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></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.

## 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



DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.            * Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera) 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.</p> 		<p><b>MENÚ DE PASCUA</b></p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Yogur y pan</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
06	07	08	09	10
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
27	28	<p><b>JORNADA EEUU</b></p> <p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa con queso</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> 	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></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



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>		<p>Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,306 prot (g): 20,193 lip (g): 23,133 hc (g): 86,016</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836</p>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 526,809 prot (g): 25,055 lip (g): 20,697 hc (g): 56,007</p>	<p><b>JORNADA EEUU</b></p> <p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></p>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>

# 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	<b>MENÚ DE PASCUA</b>	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.            * Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.            * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
27	28	<b>JORNADA EEUU</b>	30	01
<p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></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.

## 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

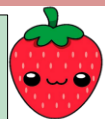
# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN MARISCO

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
SIN MARISCO	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	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahori															
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos	2														
		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	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals:	1														
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano	1														
		Guarnición	Maíz salteado															
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1														
		Segundo	Merluza en salsa verde															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar	2	4													
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)															
		Segundo	Tortilla de patata	3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea															
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1														
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														
		Segundo	Revuelto de huevo	3														
		Guarnición	Champiñones salteados															
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal	1	2	3												
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1	4													
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo	3														
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal															
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2	7	9	10										
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas															
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras															
		Segundo	Pollo al horno															
		Guarnición	Brócoli salteado															
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1														
		Segundo	Longanizas al horno	2														
		Guarnición	Patata panadera al horno															
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con verduras															
		Segundo	Tortilla francesa	3														
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana															
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura															
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo															
		Guarnición	Zanahoria salteada															
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem															
		Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, t	1	2	3	8	9	10									
		Guarnición	Patatas fritas															
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1														
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	<b>MENÚ DE PASCUA</b>	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), 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>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
27	28	<b>JORNADA EEUU</b>	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></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.

## 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 SIN HUEVO COCIDO

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
SIN HUEVO COCIDO	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z					4											
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos			2								9					
		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	-																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals.	1									9						
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6				9						14
		Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1															
		Segundo	Merluza en salsa verde				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2														
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)														12		
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1										9					
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															
		Segundo	Revuelto de huevo			3													
		Guarnición	Champiñones salteados																
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal	1	2	3							9						
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2						7		9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																
		Segundo	Pollo al horno																
		Guarnición	Brócoli salteado																
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
		Segundo	Longanizas al horno		2								9						14
		Guarnición	Patata panadera al horno																
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado										9			11			
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura										9				11		
		Segundo	Pollo sofrito al ajo																
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																
		Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, t	1	2	3						8	9	10					14
		Guarnición	Patatas fritas																
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9				11		
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01 <b>MENÚ DE PASCUA</b>	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), 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>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
27	28	29 <b>JORNADA EEUU</b>	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></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.

## 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



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN TOMATE CON ATÚN

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	SÉSAMO	MOHAYAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS					
SIN TOMATE CON	Semana 1	Lunes	Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
	Martes	Primero	-																				
		Segundo	-																				
		Guarnición	-																				
	Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor																			14	
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos			2									9								
		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	-																			14		
Viernes	Primero	-																					
	Segundo	-																					
	Guarnición	-																					
Semana 3	Lunes	Primero	-																				
		Segundo	-																				
		Guarnición	-																				
Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals.	1											9									
	Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6					9								14		
	Guarnición	Maíz salteado																					
Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1																				
	Segundo	Merluza en salsa verde				4																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																			
Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																		12			
	Segundo	Tortilla de patata			3																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																					
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																					
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1											9									
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																			
		Segundo	Revuelto de huevo			3																	
		Guarnición	Champiñones salteados																				
Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal	1	2	3								9										
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4							9										
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3																		
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																					
	Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2									7	9	10								
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																					
Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																					
	Segundo	Pollo al horno																					
	Guarnición	Brócoli salteado																					
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9										
	Segundo	Longanizas al horno		2									9								14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																					
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado										9							11			
		Segundo	Tortilla francesa			3																	
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																				
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura											9							11			
	Segundo	Pollo sofrito al ajillo																					
	Guarnición	Zanahoria salteada																					
Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																					
	Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, t	1	2	3							8	9	10							14		
	Guarnición	Patatas fritas																					
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9							11			
	Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																					
Viernes	Primero	-																					
	Segundo	-																					
	Guarnición	-																					

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	<b>MENÚ DE PASCUA</b>	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.            * Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.            * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> 		<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de atún con tomate</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Pisto de verduras con arroz</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
27	28	<b>JORNADA EEUU</b>	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> 	<p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></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.

## 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	  Huevo
 Legumbres	  Verdura
 carne	  Huevo

 Fruta	  lácteo
--	---



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	<b>MENÚ DE PASCUA</b>	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.            * Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.            * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de atún con tomate</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>-</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
27	28	<b>JORNADA EEUU</b>	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa de ave con queso</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></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.

## 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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

   
Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CERDO

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	SUERTOS																																											
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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.                 </div>	Segundo	-	Guarnición	-	Martes	Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z	4	11	12	14	Segundo	Arroz con verduras	Guarnición	Revuelto de huevo	3	Jueves	Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-	Viernes	Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-																			
			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	-	14	Viernes	Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-										
			Primero	-		Segundo	-	Guarnición	-				Semana 3	Lunes	Primero	-		Segundo	-		Guarnición	-	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals:	1		9		Segundo	Tosta de atún con tomate	1	4	Guarnición	Maíz salteado			Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1	Segundo	Merluza en salsa verde	4		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar:	2	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)	12	Segundo	Tortilla de patata	3	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea	Segundo
	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1	Segundo		Revuelto de huevo	3	Guarnición	Champiñones salteados	Semana 4					Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal	1	2		3	9		Segundo	Abadejo en tempura casera	1		4	9	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo	5	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Segundo			Picos con hummus de garbanzos	1	2	7	9	10		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Jueves		Primero	Alubias estofadas con verduras	Segundo	Pollo al horno	Guarnición	Brócoli salteado	Viernes	Primero		Crema de verduras de temporada con toston	1	9
	Primero	Arroz integral caldoso de pescado	4	5		6	12	14	Segundo		Tortilla francesa	5				Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura	Segundo		Pollo sofrito al ajillo	Guarnición	Zanahoria salteada	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem	Segundo	Hamburguesa de ave con queso	9		14	Guarnición	Patatas fritas	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1	9	11	Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha			Viernes	Primero	-	Segundo	-	Guarnición		-				

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