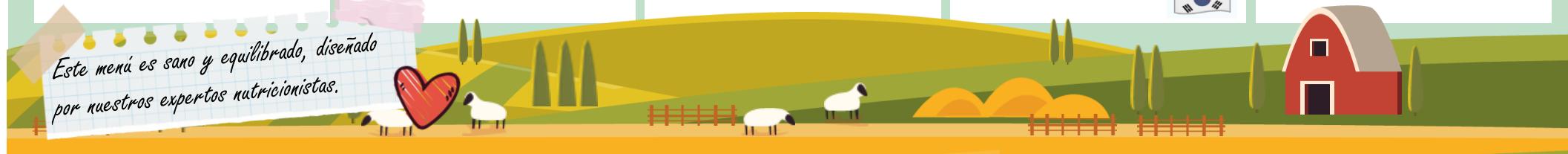


ENERO - CEIP OSCAR ESPLA
SIN LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	 LA COMIDA NO SE TIRA			
5	6	7	8	9 DIA DE LA GENTE PECULAR
Arroz integral con tomate y huevo Escalivada triturada con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras (no judia verde/guisante/haba) Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones con tomate y queso Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16 DIA DE LA CROQUETA
Guiso de verduras (no judia verde/guisante/haba) Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Sopa de fideos Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 	
19	20	21 DIA DEL ABRAZO	22	23
Patatas al vapor con aceite de oliva Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras (no judia verde/guisante/haba) Huevos rotos Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y caballa Arroz con verduras (no judia verde/guisante/haba) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada 
26	27	28	29	30 DIA DE LA PAZ
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras (no judia verde/guisante/haba) Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras (no judia verde/guisante/haba) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural 	Sopa de fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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.

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.

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