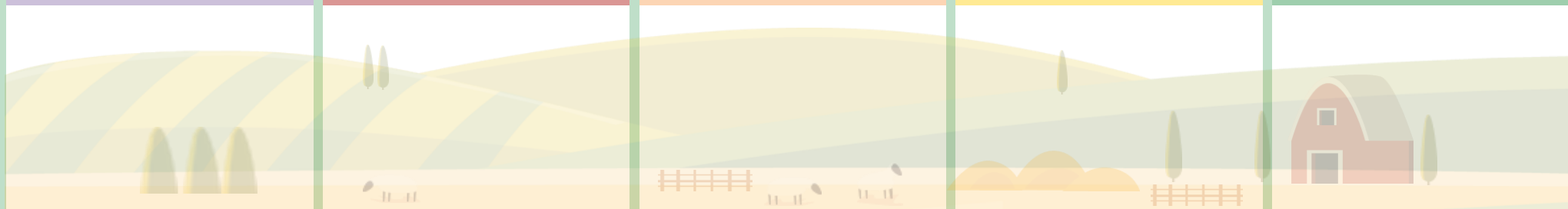
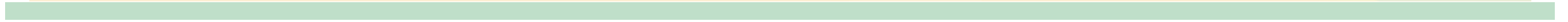


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo 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 carbonara (con bacon y nata) 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) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno 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 artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</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 Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22	23  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	24	25	26 <div data-bbox="936 1018 1671 1230" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur natural 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, y como mínimo, 2 días de pan integral.</p> </div> 
29	30	01	02	03

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



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS				
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	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 de lechuga, zanahoria y huevo			3																
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																			
		Segundo	Longanizas al horno		2																14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																			
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1																		
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																			
		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 carbonara (con b	1	2	3															
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1																	
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																		
			Segundo	Tortilla francesa			3															
			Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles		Primero	Arroz al horno		2																14	
		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 artesanal de jamón york, champiñones	1	2	3															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes		Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1																		
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																			
Semana 3		Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2																
			Segundo	Tortilla de patata			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4														
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura																		14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3															
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1																		
		Segundo	Carne a la milanesa	1	2																	
		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	Paella valenciana																			
		Segundo	Tortilla francesa			3																
		Guarnición	Champiñones salteados																			
	Semana 4	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Martes	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
Miércoles		Primero																				
		Segundo																			14	
		Guarnición																				
Jueves		Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
Viernes		Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
Semana 5		Lunes	Primero																			
			Segundo																			14
			Guarnición																			
		Martes	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
	Miércoles	Primero																				
		Segundo																			14	
		Guarnición																				
	Jueves	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Viernes	Primero																			14	
		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.