

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	<b>MENÚ DE PASCUA</b>	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja 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 con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Postre de soja 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>Lechuga y tomate</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 con boloñesa vegetal</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Postre de soja y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Tosta de pan 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>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
27	28	<b>DEGUSTACIÓN 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 al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> 	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Cinta de lomo a la plancha</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LACTOSA

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	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS					
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
		Martes	Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z								4									11	12	14	
			Arroz con verduras																				
			Guarnición	Revuelto de huevo										3									
		Jueves	Primero	-																			
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	-																				
			Segundo	-																			
			Guarnición	-																			
		Segundo	-																				
			Guarnición	-																			
			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:																			9	
		Segundo	Tosta de atún con tomate																				
		Guarnición	Maíz salteado																				
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras																				
		Segundo	Merluza en salsa verde																				
		Guarnición	Lechuga y tomate																			14	
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																			12	
		Segundo	Tortilla de patata																				
		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																			9	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																				
		Segundo	Revuelto de huevo																			3	
		Guarnición	Champiñones salteados																				
	Martes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa vegetal																			1	
		Segundo	Abadejo al horno																			4	
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																			3	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																				
		Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos																			1	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																			9 10	
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																				
		Segundo	Pollo al horno																				
		Guarnición	Brócoli salteado																				
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston																			1	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																				
		Guarnición	Patata panadera al horno																				
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado																				
		Segundo	Tortilla francesa																			3	
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																			4 5 6	
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																				
		Segundo	Pollo al horno																				
		Guarnición	Zanahoria salteada																				
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																				
		Guarnición	Patatas fritas																				
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos																			1	
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																			9	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																			11 12	
	Viernes	Primero	-																				
		Segundo	-																				
		Guarnición	-																				