

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	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 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>	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de pan con hummus de garbanzos</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</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>Cinta de lomo a la plancha</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	DEGUSTACIÓN EEUU	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 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>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</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>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</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 PESCADO, 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN PESCADO, SIN MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahori																		14
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos			2													9		
		Guarnición	Revuelto de huevo																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 2	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	Tortilla de patata																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		14
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa)																		9
		Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos																		9 10
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella																		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 romero																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda																		9
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																		
		Segundo	Revuelto de huevo																		
		Guarnición	Champiñones salteados																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal																		9
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		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
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		7 9 10
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Brócoli salteado																		
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones																		9
		Segundo	Longanizas al horno																		2 9
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Tortilla francesa																		
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		3
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada																		
		Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate)																		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.