

\* 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 o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.

**EVITAR VERDURAS DE HOJA VERDE:**

**Espinacas, acelgas, rúcula, lechuga, escarola, berros, repollo**

**LA FRUTA SE SERVIRÁ PELADA**



		MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES	VIERNES
		Tomate y maíz Arroz con verduras Revuelto de huevo Yogur y pan	02 <b>FESTIVO</b>	03 <b>FESTIVO</b>
		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>	Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate) Tosta de atún con tomate Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tortilla de patata Ensalada de zanahoria y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Jamoncito de pollo marinado al limón y romero Tomate, cebolla y zanahoria Fruta de temporada y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana Abadejo al horno Zanahoria, maíz y aceitunas Yogur natural con canela y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan
27	28	<b>JORNADA EEUU</b>	30	01
Arroz integral caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de zanahoria y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Pollo al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <b>Hamburguesa con queso</b> Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos Merluza al horno Ensalada de zanahoria y aceitunas Fruta de temporada y pan	<b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</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.

## 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 FRUTOS SECOS,LECHUGA

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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN FRUTOS SECC	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	Tomate y maíz																		14
		Segundo	Arroz con verduras																		
		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 salsa)				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	Tomate y maíz																	14	
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																	12	
		Segundo	Tortilla de patata																	3	
		Guarnición	Ensalada de zanahoria y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																		
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																		
		Guarnición	Tomate, cebolla y zanahoria																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras																1		
		Segundo	Revuelto de huevo																3		
		Guarnición	Champiñones salteados																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana																		
		Segundo	Abadejo al horno								4										
		Guarnición	Zanahoria, maíz y aceitunas																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par				1														
		Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz																	14	
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Brócoli salteado																		
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston				1													9	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado							4	5	6							12		
		Segundo	Tortilla francesa																3		
		Guarnición	Ensalada de zanahoria y aceitunas																	14	
	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	Hamburguesa con queso				2													9	
		Guarnición	Patatas fritas																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos				1													9	
		Segundo	Merluza al horno								4										
		Guarnición	Ensalada de zanahoria y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		