

\* 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.  
 \* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.



### MIÉRCOLES

#### MENÚ DE PASCUA

Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)  
 Arroz con verduras  
 Cinta de lomo a la plancha  
 Postre de soja y pan

### JUEVES

02

**FESTIVO**

### VIERNES

03

**FESTIVO**

06

**FESTIVO**

07

**FESTIVO**

08

**FESTIVO**

09

**FESTIVO**

10

**FESTIVO**

13

**FESTIVO**

14

Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)  
 Tosta de atún con tomate  
 Maíz salteado  
 Fruta de temporada y pan

15

Lentejas con verduras  
 Merluza en salsa verde  
 Lechuga y tomate  
 Fruta de temporada y pan

16

Arroz caldoso de la huerta (con verduras)  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
 Fruta de temporada y pan

17

Potaje de garbanzos a la mediterránea  
 Jamoncito de pollo marinado al limón y romero  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente  
 Fruta de temporada y pan

20

Guiso de lentejas con verduras  
 Revuelto de huevo  
 Champiñones salteados  
 Fruta de temporada y pan

21

Macarrones integrales a la napolitana  
 Abadejo al horno  
 Ensalada lechuga, zanahoria y huevo  
 Postre de soja y pan

22

Arroz con salsa de tomate a la provenzal  
 Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado  
 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
 Fruta de temporada y pan

23

Alubias estofadas con verduras  
 Pollo al horno  
 Brócoli salteado  
 Fruta de temporada y pan

24

Crema de verduras de temporada con tostones caseros  
 Cinta de lomo a la plancha  
 Patata panadera al horno  
 Fruta de temporada y pan

27

Arroz integral caldoso de pescado  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de col, zanahoria y manzana  
 Fruta de temporada y pan

28

Guiso de patata y verdura  
 Pollo al horno  
 Zanahoria salteada  
 Fruta de temporada y pan

### JORNADA EEUU

Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada  
 Cinta de lomo a la plancha  
 Patatas fritas  
 Fruta de temporada y pan

30

Sopa de cocido con fideos  
 Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria  
 Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
 Fruta de temporada y pan

01

**ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU**



Jornada Internacional



Jornada Internacional

# 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,SIN FRUTOS SEC

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 LACTOSA,SIN	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	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z						4								11	12		14
		Segundo	Arroz con verduras																	
		Guarnición	Cinta de lomo a la plancha																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals:	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	Lechuga y tomate																	
	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 rome																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1									9							
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	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3													
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	
	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 col, zanahoria y manzana																	
	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 cocido con fideos	1									9		11					
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	