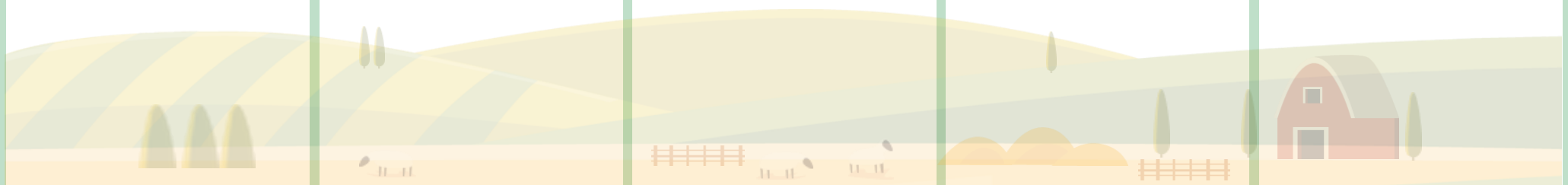


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan	02 Macarrones en blanco Salmón al horno con eneldo - Yogur natural y pan	03 Patata hervida Longanizas al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan	04 Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan	05 Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan
08 Macarrones en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	09 Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo - Yogur natural y pan	10 Arroz en blanco Abadejo al horno - Yogur natural y pan	11 Patata hervida Tosta de jamón york - Yogur natural y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Yogur natural y pan
15 Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan	16 Patata hervida Tosta de atún - Yogur natural y pan	17 DEGUSTACIÓN ARGENTINA Hervido de patata y zanahoria Filete de lomo asado - Yogur natural y pan	18 Macarrones en blanco Merluza al horno - Yogur natural y pan	19 Arroz en blanco Revuelto de huevo - Yogur natural y pan
22 Arroz en blanco Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan	23  ¡FELICES VACACIONES!	24	25	26 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p>  </div>
29	30	01	02	03



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 ASTRINGENTE

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
ASTRINGENTE	Semana 1	Lunes	Primero	Patata hervida															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Macarrones en blanco	1									9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Patata hervida																
		Segundo	Longanizas al horno			2							9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																
		Segundo	Pollo al horno																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz en blanco																
		Segundo	Tosta de atún	1				4					9						
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1								9							
		Segundo	Tosta de atún	1				4				9							
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1									9		11	12			
		Segundo	Revuelto de huevo				3												
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz en blanco																
		Segundo	Abadejo al horno						4										
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Patata hervida																
		Segundo	Tosta de jamón york	1									9					14	
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9						
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
Semana 3	Lunes	Primero	Patata hervida																
		Segundo	Tortilla francesa										3						
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Patata hervida																
		Segundo	Tosta de atún	1					4				9						
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Hervido de patata y zanahoria																
		Segundo	Filete de lomo asado																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1									9						
		Segundo	Merluza al horno							4									
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz en blanco																
		Segundo	Revuelto de huevo											3					
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz en blanco																
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9						
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Martes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Miércoles	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Jueves	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Viernes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Semana 5	Lunes	Primero																	
		Segundo							1			4					9		
		Guarnición																	
	Martes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Miércoles	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Jueves	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Viernes	Primero																	
		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.