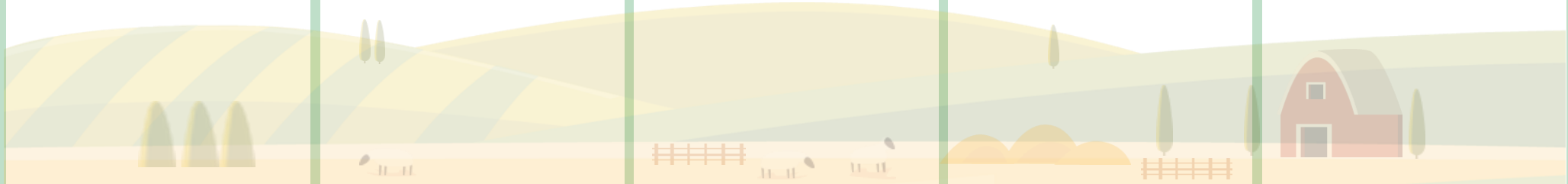


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de zanahoria y aceitunas Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Zanahoria, maíz y aceitunas Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Zanahoria, maíz y aceitunas Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Abadejo al horno Tomate, queso mozzarella y orégano Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada 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 Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada de tomate y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros Filete de lomo asado Ensalada de zanahoria y aceitunas Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	23 	24 <b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada ( Manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b> <b>* No se cocinará con hojas verdes y toda la fruta se servirá pelada.</b>	25 	26 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b> 
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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

# 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de tomate y atún					4											14
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3								9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada de zanahoria y aceitunas																14	
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zane																	
		Segundo	Longanizas al horno		2									9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Pollo en salsa																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1																
		Guarnición	Zanahoria, maíz y aceitunas																14	
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3							9							
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1																
		Guarnición	Zanahoria, maíz y aceitunas																14	
Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2									9					14		
	Segundo	Abadejo al horno					4													
	Guarnición	Tomate, queso mozzarella y orégano		2														14		
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Tosta de jamón york	1										9					14		
	Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz																14		
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	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9					14		
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Ensalada de tomate y atún					4											14	
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Panini de atún	1	2			4						9							
	Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla crujiente																14		
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9							
	Segundo	Filete de lomo asado																		
	Guarnición	Ensalada de zanahoria y aceitunas																14		
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s:	1										9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil					4													
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con tom:	1		3	4					9								
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9						14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
Martes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Miércoles	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Jueves	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Semana 5	Lunes	Primero																		
		Segundo																		
		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.