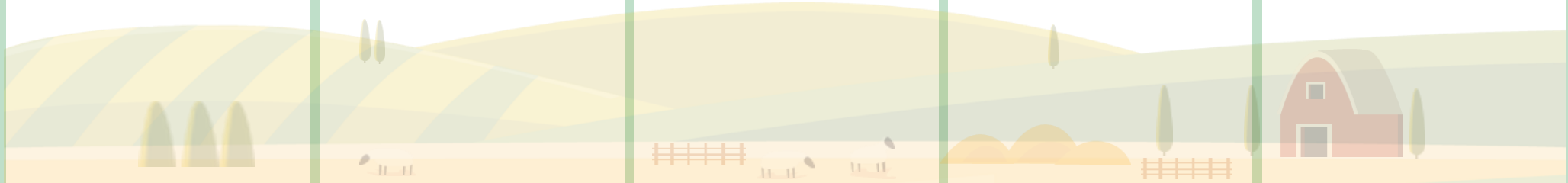


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo 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 Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente 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 Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha 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 lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN ARGENTINA Crema de verduras de temporada con tostones caseros Filete de lomo asado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha 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 lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	23  ¡FELICES VACACIONES!	24 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (plátano/banana, pera, sandía), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.	25 	26 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
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 KIWI, SIN MELÓN, SIN MAN

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	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
SIN KIWI, SIN MEL	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
			Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3								9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Miércoles	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Primero		Hervido valenciano (patata, judía verde, zane																	
	Segundo		Longanizas al horno		2									9					14	
	Jueves	Guarnición	Zanahoria salteada																	
		Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Pollo en salsa																	
	Viernes	Guarnición	Patata panadera al horno																	
			Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
			Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru												9					
	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	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru											9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																
Segundo			Revuelto de huevo			3														
Miércoles		Guarnición	Maíz salteado																	
	Primero		Arroz al horno		2									9					14	
	Segundo		Abadejo al horno				4													
Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																
		Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
		Segundo	Tosta de jamón york	1										9					14	
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
		Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9						
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																	
Semana 3	Lunes	Guarnición	Patatas dado al horno																	
			Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9					14	
			Segundo	Tortilla de patata			3													
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
			Primero	Guiso de patata y verdura																
			Segundo	Panini de atún	1	2		4						9						
Miércoles	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
		Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Filete de lomo asado																	
Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
		Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9						
		Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4													
Viernes	Guarnición	Brócoli salteado																		
		Primero	Paella valenciana																	
		Segundo	Revuelto de huevo			3														
Semana 4	Lunes	Guarnición	Champiñones salteados																	
			Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4					9							
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14
	Martes	Guarnición	Patata panadera al horno																	
			Primero																	
			Segundo																	
Miércoles	Guarnición																			
		Primero																		
		Segundo																		
Jueves	Guarnición																			
		Primero																		
		Segundo																		
Viernes	Guarnición																			
		Primero																		
		Segundo																		
Semana 5	Lunes	Guarnición																		
			Primero																	
			Segundo																	
	Martes	Guarnición																		
			Primero																	
			Segundo																	
Miércoles	Guarnición																			
		Primero																		
		Segundo																		
Jueves	Guarnición																			
		Primero																		
		Segundo																		
Viernes	Guarnición																			
		Primero			2								9						14	
		Segundo				3														
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.