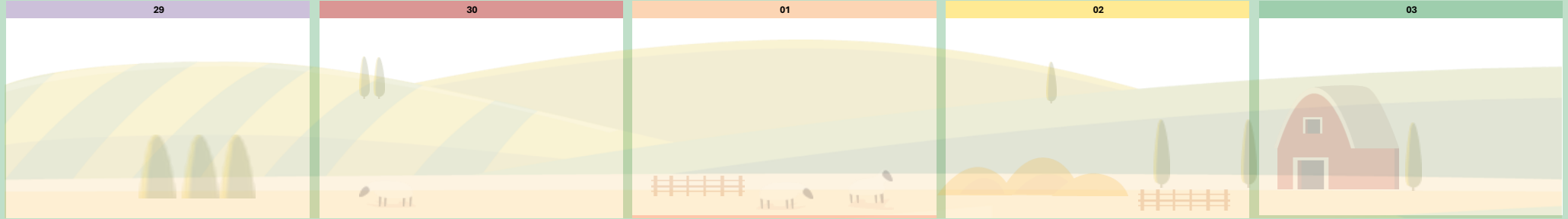


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo a la plancha 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 napolitana (con salsa de tomate) Panini con boloñesa vegetal 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 con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate 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 eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 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 Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	23 	24 	25 	26 <div data-bbox="1839 1002 2141 1153"> <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 SIN LACTOSA

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1																	
			Segundo	Tortilla francesa			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4													
		Martes		Primero	Macarrones con salsa de tomate	1													9			
				Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
				Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo											3						
		Miércoles		Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																	
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
				Guarnición	Zanahoria salteada																	
		Jueves		Primero	Crema de verduras de temporada con toston	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	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
	Semana 2	Lunes		Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1														9		
				Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1															9	
				Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1																9
		Martes		Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																	
				Segundo	Revuelto de huevo																	3
				Guarnición	Maíz salteado																	
	Miércoles		Primero	Arroz con verduras																		
			Segundo	Abadejo al horno																	4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
	Jueves		Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
			Segundo	Tosta de jamón york	1																9	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	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 eco guisadas al estilo tradicional co	1																	
			Segundo	Tortilla de patata																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún																		
	Martes		Primero	Guiso de patata y verdura																		
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1																8	
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																		3
	Miércoles		Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1																	
			Segundo	Filete de lomo asado																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
	Jueves		Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1																	
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil																		4
			Guarnición	Brócoli salteado																		
	Viernes		Primero	Paella valenciana																		
			Segundo	Revuelto de huevo																		
			Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes		Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.