

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) 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 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 Tosta de atún con tomate 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 Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	23 	24 * 1 vez a la semana se servirá postre de soja 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. * 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN LACTOSA, SIN FRUTOS SEC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa			3													
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
			Primero	Macarrones con salsa de tomate	1															9
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Miércoles	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo						3										
	Primero		Hervido valenciano (patata, judía verde, zane																	
	Segundo		Cinta de lomo a la plancha																	
	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																
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																
			Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1														9	
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1															9
			Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																
			Segundo	Revuelto de huevo						3										
	Miércoles	Guarnición	Maíz salteado																	
Primero		Arroz con verduras																		
Segundo		Abadejo al horno																4		
Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Tosta de jamón york	1															9		
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 eco guisadas al estilo tradicional cc	1																
		Segundo	Tortilla de patata																	
Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún																		
	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Tosta de atún con tomate	1															4		
Miércoles	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																		
	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		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															4		
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																			
	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.

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