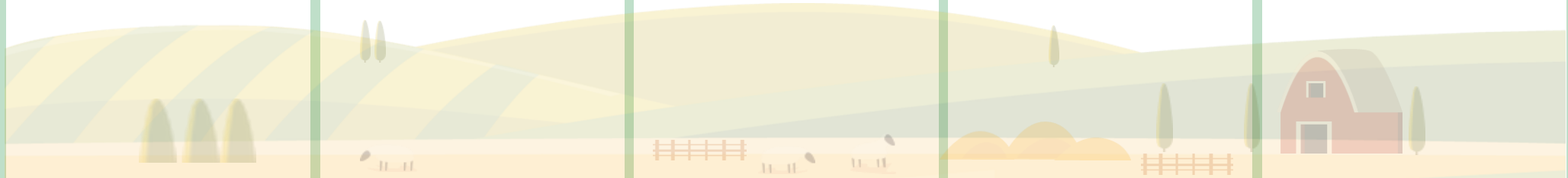


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Pisto de verduras con cous cous Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	02 Pasta sin huevo con salsa de tomate Garbanzos con patatas y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Patatas a la boloñesa de soja texturizada Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Pasta sin huevo con salsa de tomate Patatas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Pisto de verduras con arroz Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz con verduras Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Tosta de pan con hummus de garbanzos Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Pisto de verduras con arroz Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN ARGENTINA Crema de verduras de temporada con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Pasta sin huevo con salsa de tomate Patatas con boloñesa vegetal Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Arroz con verduras Tosta de pan con hummus de garbanzos Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de pasta sin huevo con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas Judías verdes al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	23 	* 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		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.

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 VEGANO

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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
VEGANO	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1															
			Segundo	Pisto de verduras con cous cous																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
		Martes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1										9					
			Segundo	Garbanzos con patatas y calabacín																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																	
		Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada										8	9						
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1										9						
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Hummus de garbanzos con pan tostado	1											10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1									9						
			Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1								8	9	10				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1									9						
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																
			Segundo	Pisto de verduras con arroz																
			Guarnición	Maíz salteado																
Miércoles	Primero	Arroz con verduras																		
	Segundo	Guisantes salteados con cebolla																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Panini de verduras sin queso	1										9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9							
	Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1										9	10						
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1																
		Segundo	Pisto de verduras con arroz																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1									8	9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1										9							
	Segundo	Guisantes salteados con cebolla																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1										9							
	Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1									8	9	10				14		
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Arroz con verduras																		
	Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1										9	10						
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de pasta sin huevo con lechuga, m	1									9					14		
		Segundo	Judías verdes al ajillo																	
		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			1															
		Segundo			1	2	3					8	9	10	11			14		
		Guarnición																		
	Martes	Primero			1									9						
		Segundo																	14	
		Guarnición																		
Miércoles	Primero																			
	Segundo			1									9							
	Guarnición																			
Jueves	Primero			1									9							
	Segundo			1									9	10						
	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.