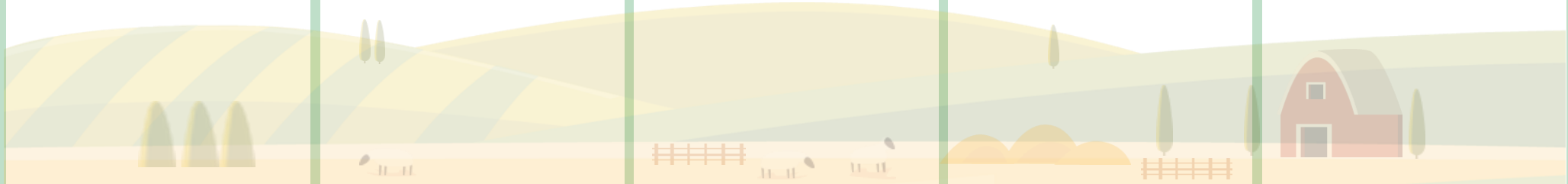


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	02 Macarrones con salsa de tomate Garbanzos con patatas y calabacín Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 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 Tosta de pan con hummus de garbanzos 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 Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de pan con verduras 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 Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate 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	<b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Patatas con boloñesa vegetal Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas y huevo Judías verdes al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	23  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	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 <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 VEGETARIANO,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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
VEGETARIANO,SIN	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
	Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1										9					
		Segundo	Garbanzos con patatas y calabacín																14
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3												
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zane																
		Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada										8	9					
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9					
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1										9	10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9						
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1									8	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	Guisantes salteados con cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
		Segundo	Tosta de pan con verduras	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 cc	1															
		Segundo	Tortilla de patata				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1									8	9					
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3												
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9					
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
	Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9					
		Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1									8	9	10				14
		Guarnición	Brócoli salteado																
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Revuelto de huevo				3												
		Guarnición	Champiñones salteados																
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1			3						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																	
		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.