

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</b></p>				<p><b>FESTIVO</b></p>
04	05	06	07	08
Hervido de patata y zanahoria Tosta de atún - Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Salmón al horno con eneldo - Yogur natural y pan	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano - Yogur natural y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural y pan sin gluten	Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan sin gluten
11	12	13	14	<b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>
Vichyssoise con tostones caseros Pollo al horno - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Yogur natural y pan	Guiso de patata y verdura Tosta de atún - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Abadejo al horno - Yogur natural y pan	<b>Arroz en blanco</b> Tortilla francesa - Yogur natural y pan
18	<b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b>	20	21	22
Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Espaguetis en blanco Bacaladilla al horno - <b>Yogur natural y pan</b>	Crema de patata Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	Patata hervida Pollo al horno - Yogur natural y pan
25	26	27	28	<b>JORNADA MEXICANA</b>
Crema de patata Merluza en salsa verde - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Patata y zanahoria al vapor - Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Revuelto de huevo - Yogur natural y pan	<b>Arroz en blanco</b> <b>Pollo al horno</b> - <b>Yogur natural y pan</b>



# 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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú ASTRINGENTE

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	ALTRAMUICES	SULFITOS			
ASTRINGENTE	Semana 1	Lunes	Primero																		
			Segundo			1								9						14	
			Guarnición																		
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero																		14	
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Jueves	Primero				1								9							
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Viernes	Primero		-																	
		Segundo		-																	
		Guarnición		-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																	
			Segundo	Tosta de atún		1			4					9							
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	Macarrones en blanco		1									9						
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
			Guarnición	-																	
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																		
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano		1									9							
		Guarnición	-																		
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1									9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
Viernes		Primero	Patata hervida																		
		Segundo	Tortilla francesa				3														
		Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1								9								
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9						14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																		
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Tosta de atún		1			4						9							
		Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Arroz en blanco																			
	Segundo	Abadejo al horno					4														
	Guarnición	-																			
Viernes	Primero	Arroz en blanco																			
	Segundo	Tortilla francesa				3															
	Guarnición	-																			
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de patata																14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Espaguetis en blanco		1		3							9							
		Segundo	Bacaladilla al horno					4													
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Crema de patata																	14	
		Segundo	Tortilla francesa				3														
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Arroz en blanco																		
		Segundo	Tosta de atún		1			4						9							
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Patata hervida																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de patata																14		
		Segundo	Merluza en salsa verde				4														
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1									9		11	12				
		Segundo	Patata y zanahoria al vapor																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Crema de patata																	14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																		
		Segundo	Revuelto de huevo				5														
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Arroz en blanco																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	-																		