

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur 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.</p>				
			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de atún</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
11	12	13	14	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	
18	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p>	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>-</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>		<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pisto de verduras con arroz</p> <p>-</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
25	26	27	28	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Tosta de pan con hummus de garbanzos</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>
<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	

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



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CARNE

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	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS					
SIN CARNE	Semana 1	Lunes	Primero																				
			Segundo																				
		Guarnición																					
	Martes	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Miércoles	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Jueves	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Viernes	Primero	-																				
		Segundo	-																				
		Guarnición	-																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1																	
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún																			
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1																		
			Segundo	Salmón al horno con eneldo																			
			Guarnición	Brócoli salteado																			
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																				
		Segundo	Tosta de atún	1																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																				
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros	1																			
		Segundo	Merluza al horno																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Viernes		Primero	Garbanzos con verduras																				
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1																			
		Segundo	Tortilla francesa																				
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																				
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1																			
		Segundo	Merluza al horno																				
		Guarnición	Patatas gajo al horno																				
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																				
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																		
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																				
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinac	1	2																		
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1																			
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y	1																			
		Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada																				
		Guarnición	-																				
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1																			
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																				
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																				
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																				
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																				
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																				
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																				
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																				
		Segundo	Pisto de verduras con arroz																				
		Guarnición	-																				
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																				
		Segundo	Merluza en salsa de pesto		2																		
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																				
	Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1																			
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1																			
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																		
	Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1																			
		Segundo	Revuelto de huevo																				
		Guarnición	Maíz salteado																				
	Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																				
		Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1																			
		Guarnición	Nachos																				

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