

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b>  <b>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.</b>  <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>				
			<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
Guiso de lentejas eco Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
11	12	13	14	<b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>
Vichyssoise con tostones caseros Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz al horno con garbanzos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	<b>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</b> Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
18	<b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b>	20	21	22
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la boloñesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada lechuga, zanahoria y huevo <b>Yogur natural con macedonia tropical y pan</b>	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo frito con empanado casero Pisto de verduras Fruta de temporada y pan
25	26	27	28	<b>JORNADA MEXICANA</b>
Guiso de patata, verdura y ternera Panini casero de verduras gratinado Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con verduras y jamón Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	<b>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</b> <b>Quesadilla de pollo y queso</b> <b>Nachos</b> <b>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro 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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO, SIN MARISCO

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 PESCADO, SIN	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																	
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones																	
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros																	
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo																	
		Segundo	Tortilla de patata																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros																	
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín																	
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																	
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc																	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																	
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinac																	
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru																	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y																	
		Segundo	Goulash de magro en salsa																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		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	Paella valenciana																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																	
		Segundo	Pollo frito con empanado casero																	
		Guarnición	Pisto de verduras																	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																	
		Segundo	Panini casero de verduras gratinado																	
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales																	
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros																	
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																	
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón																	
		Segundo	Revuelto de huevo																	
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																	
		Segundo	Quesadilla de pollo y queso																	
		Guarnición	Nachos																	

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