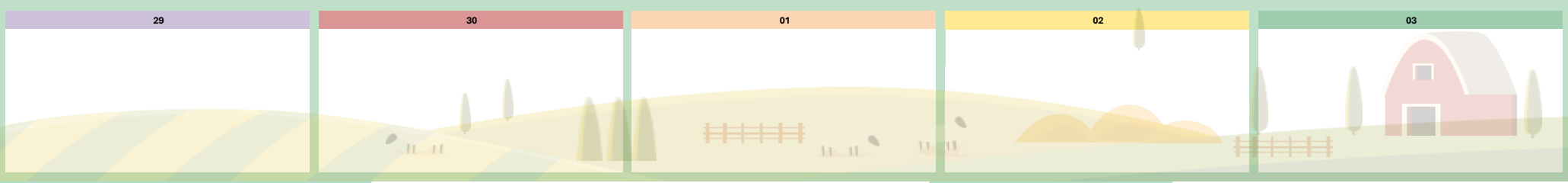


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8</p>	<p>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Salmon al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264</p>	<p>03</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954</p>	<p>04</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,859 prot (g): 27,506 lip (g): 21,316 hc (g): 68,335</p>	<p>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556</p>
<p>08</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195</p>	<p>09</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326</p>	<p>10</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 708,851 prot (g): 30,79 lip (g): 22,907 hc (g): 91,943</p>	<p>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123</p>
<p>15</p> <p>Lentejas ecológicas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533</p>	<p>16</p> <p>Guisadito de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228</p>	<p><b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b></p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><b>Carne a la milanesa</b></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 609,249 prot (g): 11,205 lip (g): 25,962 hc (g): 77,054</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966</p>	<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827</p>
<p>22</p>	<p>23</p> <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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b></p>	<p>26</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

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Huevo

Huevo

Pescado

Pescado

carne

Huevo

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	ALTRAMICES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3								9					
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			5													
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																
		Segundo	Longanizas al horno		2									9					14
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	01/12/2025	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros		1									9					
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7		9	10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3							9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3						8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1										9				
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																
		Segundo	Revuelto de huevo			3													
Guarnición		Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz al horno			2								9					14	
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4							9						
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba	1	2															
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1																
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso	1	2	3					7	8	9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1										9						
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9					14	
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
	Miércoles	Primero	Guisadito de patata y verdura																14
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3							8	9	10	11			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1										9					
		Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1										9					
		Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4												
		Guarnición	Brócoli salteado																
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella valenciana															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Champiñones salteados															
	Martes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, a	1		3	4							9					
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14
		Guarnición	Patatas fritas																
	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.

# Menú ASTRINGENTE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de patata Tortilla francesa Yogur natural y pan	02 Macarrones blancos con atún Salmón al horno con eneldo Yogur natural y pan	03 Hervido de patata y zanahoria Longanizas al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan	04 Crema de patata Pollo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan	05 Arroz salteado con jamón serrano Tosta de atún Yogur natural y pan
08 Macarrones en blanco salteados Tosta de atún - Yogur natural y pan	09 Hervido de patata y zanahoria Revuelto de huevo - Yogur natural y pan	10 Arroz en blanco Abadejo al horno - Yogur natural y pan	11 Patatas al horno Tosta de jamón york - Yogur natural y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Yogur natural y pan
15 Arroz en blanco Tortilla francesa Yogur natural y pan	16 Hervido de patata y zanahoria Tosta de atún Yogur natural y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de patata <b>Cinta de lomo a la plancha</b> Yogur natural y pan		18 Macarrones en blanco salteados Merluza al horno Yogur natural y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	23 * 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.		24 25 26   <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b> 	19 Arroz salteado con jamón serrano Revuelto de huevo Yogur natural y pan
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...



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 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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
ASTRINGENTE	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de patata														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Macarrones blancos con atún	1			4					9		11				
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Hervido de patata y zanahoria															
			Segundo	Longanizas al horno		2							9						14
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de patata															14
			Segundo	Pollo al horno															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
	Viernes	Viernes	Primero	Arroz salteado con jamón serrano															
			Segundo	Tosta de atún	1			4				9							
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Macarrones en blanco salteados	1			4				9		11					
			Segundo	Tosta de atún	1			4				9							
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz en blanco															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Patatas al horno															14
			Segundo	Tosta de jamón york	1							9							14
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero															
			Guarnición	Patatas dado al horno															
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Arroz en blanco															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria															
			Segundo	Tosta de atún	1			4				9							
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de patata															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Macarrones en blanco salteados	1								9		11				
			Segundo	Merluza al horno				4											
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Arroz salteado con jamón serrano															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Arroz en blanco															
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9							14
			Guarnición	Patatas gajo al horno															
	Martes	Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
	Miércoles	Miércoles	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
	Jueves	Jueves	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
	Viernes	Viernes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
	Martes	Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
	Miércoles	Miércoles	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
	Jueves	Jueves	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
	Viernes	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.

# Menú SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Tortilla francesa 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 Picos 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) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) 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 Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza de atún, champñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Tortilla francesa Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Tortilla de atún</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champñones salteados Fruta de temporada y pan
22 	23 <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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	24 	25 <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p>	26
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...



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 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN CARNE	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9						
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan)																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			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	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9							
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1									9						
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \										9						
			Segundo	Revuelto de huevo			3													
			Guarnición	Maíz salteado																
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras																
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2														
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Pizza de atún, champñones y queso	1	2	3	4						9								
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha											9							
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9								
	Segundo	Tortilla francesa			3															
	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, tomate y atún					4												
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3						8	9	10	11			14		
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9							
		Segundo	Tortilla de atún			3	4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolach											9						
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9								
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4													
	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	4					9								
		Segundo	Merluza al horno				4													
		Guarnición	Patatas fritas																	
	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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Tortilla francesa Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos 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) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) 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 Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza de atún, champñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Tortilla de atún</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champñones salteados Fruta de temporada y pan
22 ¡FELICES VACACIONES!	23 * 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.	24 	25 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 	26
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

---

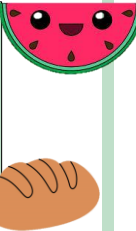
 Fruta	  lácteo
---------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CERDO

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9						
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan)																
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7		9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3						8	9	10	11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1										9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																
			Segundo	Revuelto de huevo			3													
			Guarnición	Maíz salteado																
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras																
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2														
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Pizza de atún, champñones y queso	1	2	3	4							9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																		
	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, tomate y atún					4												
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3						8	9	10	11			14		
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Tortilla de atún			3	4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolach																	
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4													
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4						9							
		Segundo	Merluza al horno				4													
		Guarnición	Patatas fritas																	
	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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) 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 al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	23 * 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.		24 	25 <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 Basal

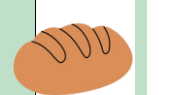
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3												
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan															
			Segundo	Longanizas al horno		2								9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7	9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1									9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2								9					14
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2													
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones	1	2	3					7	8	9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
	Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura																
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3						8	9	10	11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
		Segundo	Carne a la milanesa	1	2								9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4													
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4					9							
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9						14	
		Guarnición	Patatas fritas																
	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.

# Menú SIN FRUCTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de patata Tortilla francesa Yogur natural y pan	02 Macarrones blancos con atún Salmón al horno con eneldo Fruta de temporada y pan	03 Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Yogur natural y pan	04 Crema de verduras de temporada Pollo al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz salteado con jamón serrano Tosta de atún Yogur natural y pan
08 Macarrones en blanco salteados Tosta de atún Fruta de temporada y pan	09 Hervido de patata y zanahoria Revuelto de huevo Yogur natural y pan	10 Arroz con verduras Abadejo al horno Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Yogur natural y pan
15 Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Tosta de atún Yogur natural y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada <b>Cinta de lomo a la plancha</b> Fruta de temporada y pan	18 Macarrones en blanco salteados Merluza al horno Yogur natural y pan	19 Arroz salteado con jamón serrano Revuelto de huevo Fruta de temporada y pan
22 	23 <b>FRUTAS PERMITIDAS MANDARINA, NARANJA, MELÓN (PIEL AMARILLA), PAPAYAO YOGUR NATURAL</b>  * Todas las semanas se servirá pan blanco.  <b>VERDURAS PERMITIDAS ACELGA, BERENJENA, BRÓCOLI, ESPINACAS, JUDÍA VERDE, MENOS DE 60G DE CALABAZA, CALABACÍN, ZANAHORIA, ACEITUNAS, APIO, BERROS, , LECHUGA, ESCAROLA, ENDIBIAS</b>		25 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 	26
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...



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 FRUCTOSA

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN FRUCTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de patata														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Macarrones blancos con atún	1				4					9			11			
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																14
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada																
		Segundo	Pollo al horno																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz salteado con jamón serrano																
		Segundo	Tosta de atún	1				4					9						
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones en blanco salteados	1				4				9			11				
		Segundo	Tosta de atún	1				4				9							
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																
		Segundo	Revuelto de huevo				3												
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9						
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Tosta de atún	1				4					9						
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Macarrones en blanco salteados	1									9			11			
		Segundo	Merluza al horno					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz salteado con jamón serrano																
		Segundo	Revuelto de huevo				3												
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de arroz con lechuga, maíz, zanahoria				3	4										14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas fritas																
	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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado 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 al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	23 * 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.		24 	25 <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
---------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

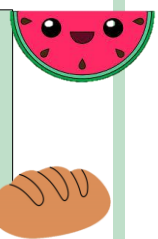
# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9							
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan																	
		Segundo	Longanizas al horno		2									9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3							9							
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1										9						
Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2									9					14		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Tosta de jamón york	1										9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																		
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9					14		
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Panini de atún	1	2		4							9							
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9							
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																		
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4													
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4						9							
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14	
		Guarnición	Patatas fritas																	
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.

# Menú SIN FRUTOS SECOS (SIN CACAHUETE)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado 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 al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	23 * 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.		24 	25 <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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta




lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9						
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan																
			Segundo	Longanizas al horno		2									9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3							9						
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1										9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																
			Segundo	Revuelto de huevo			3													
			Guarnición	Maíz salteado																
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2									9					14
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2														
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Tosta de jamón york	1										9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																		
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9					14		
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Panini de atún	1	2		4							9						
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																	
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4													
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4						9							
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14	
		Guarnición	Patatas fritas																	
	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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado 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 al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	23 * 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.		24 	25 <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 SIN FRUTOS SECOS

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9						
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan																
			Segundo	Longanizas al horno		2									9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3							9						
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1										9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																
			Segundo	Revuelto de huevo			3													
			Guarnición	Maíz salteado																
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2									9					14
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2														
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Tosta de jamón york	1										9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																		
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9						14	
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Panini de atún	1	2		4							9						
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																	
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4													
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4						9							
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14	
		Guarnición	Patatas fritas																	
	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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Pasta sin gluten con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Crema de verduras de temporada Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
08 Pasta sin gluten a la carbonara Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Arroz al horno Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Guiso de patata y verdura Tosta de pan sin gluten de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Crema de verduras de temporada Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
15 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	16 Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada <b>Cinta de lomo a la plancha</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	23 * 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 sin gluten.	24 	25 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b> 	26
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 SIN GLUTEN

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso	2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
		Martes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate gratina	2										9				
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)															
			Segundo	Longanizas al horno	2										9				14
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada																
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con patata																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																
	Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin gluten a la carbonara	2	3								9					
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal									8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz al horno	2										9				14
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella	2														
	Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Tosta de pan sin gluten de jamón york											9				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal										8	9					
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3														
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4													
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de pasta sin gluten con lechuga, maíz y zanahoria			3	4						9				14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9				14		
		Guarnición	Patatas fritas																
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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Pasta sin huevo a la carbonara Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Cinta de lomo a la plancha Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Pasta sin huevo con salsa de tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	23 * 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.		24  <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b> 	25 26
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...



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 HUEVO, SIN FRUTOS SECC

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN HUEVO, SIN F	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
	Martes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinada	1	2									9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																	
		Segundo	Longanizas al horno			2								9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1										9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																	
Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin huevo a la carbonara	1	2								9							
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1										9						
Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Arroz al horno			2								9					14		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y zanahoria			2															
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Tosta de jamón york	1										9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																		
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9					14		
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún						4											
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Panini de atún	1	2			4						9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1										9							
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1										9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)						4												
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Pechuga de pollo al horno																		
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de pasta sin huevo con lechuga, maíz y zanahoria	1				4					9					14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9					14		
		Guarnición	Patatas fritas																	
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.

# Menú SIN HUEVO, SIN PIEL DE EMBUTIDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Pasta sin huevo a la carbonara 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) Cinta de lomo a la plancha Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún 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	<b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan 	18 Pasta sin huevo con salsa de tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 	* 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. 		25 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b> 	26
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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



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 HUEVO, SIN PIEL DE EMBU

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN HUEVO, SIN P	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
	Martes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinada	1	2									9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																	
		Segundo	Longanizas al horno			2								9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1										9						
		Segundo	Pollo sofrido al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7		9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																	
Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin huevo a la carbonara	1	2								9							
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1								6		9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1										9						
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Miércoles	Primero	Arroz al horno			2								9					14	
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y zanahoria			2														
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
		Segundo	Tosta de jamón york	1										9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9						
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1																
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún						4											
	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 tostones	1										9						
		Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1										9						
		Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)						4											
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Viernes	Primero	Paella valenciana																	
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																	
		Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado 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 Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 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	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Cinta de lomo a la plancha</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 	23 <p>* 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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	24 	25 <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p>	26
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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



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 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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9				
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3											
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9					
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
	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 cri	1										9				
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \															
			Segundo	Revuelto de huevo				3											
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
		Segundo	Tosta de jamón york	1										9				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9					
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																
		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, tomate y atún					4											
	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	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9						
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji						4											
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo				3													
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4						9						
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas fritas																
	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.

# Menú SIN LACTOSA (TRAZAS DE LECHE)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos 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) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) 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 al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york y champiñones Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	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 veces de pan integral.	24 	25 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 	26
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...



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 LACTOSA (TRAZAS DE LEC

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CICAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN LACTOSA (TR	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3												
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan																
		Segundo	Longanizas al horno			2							9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7	9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9							
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1									9						
Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2								9					14		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4				9								
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york y champiñone	1		3					7	8	9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3						8	9	10	11			14		
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9							
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2								9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																	
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4												
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de pasta sin huevo con lechuga, m	1			4					9						14	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9						14	
		Guarnición	Patatas fritas																
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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado 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 Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 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	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Cinta de lomo a la plancha</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	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 veces de pan integral.	24 	25 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 	26
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...



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 PLV

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1										9				
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3											
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostos	1										9					
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1										9				
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1								8		9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)															
			Segundo	Revuelto de huevo				3											
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1															
		Segundo	Tosta de jamón york	1										9				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9					
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1															
		Segundo	Tortilla de patata					3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún						4										
	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 tostos	1										9					
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1										9						
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)						4											
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo				3													
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga	1		3	4						9						
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas fritas																
	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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>02</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>03</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>04</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>08</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>09</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>10</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Pizza artesanal de jamón york y champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>15</p> <p>Lentejas ecológicas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>16</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b></p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><b>Carne a la milanesa</b></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> 	<p>18</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>22</p>  <p><b>¡FELICES VACACIONES!</b></p>	<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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> 		<p>25</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p> 	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LECHE Y SIN QUESO

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN LECHE Y SIN Q	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3													
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan																	
		Segundo	Longanizas al horno			2								9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7		9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9							
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11				14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1										9						
Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2									9					14		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york y champiñone	1		3					7	8	9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																		
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9					14		
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4													
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3						8	9	10	11				14		
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9							
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																		
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4													
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de pasta sin gluten con lechuga, m			3	4						9					14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones a la carbonara Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Hervido de patata y zanahoria Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz con verduras Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tosta de pan sin gluten de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 	23 <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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco.</p>	24 	25 <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p>	26
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...



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 LEGUMBRES (LENTEJAS 1)

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN LEGUMBRES ( Semana 1	Lunes	Primero		Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
		Segundo		Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
		Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
	Martes	Primero		Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9						
		Segundo		Salmón al horno con eneldo				4											
		Guarnición		Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
	Miércoles	Primero		Hervido de patata, zanahoria y calabacín															14
		Segundo		Longanizas al horno		2								9					14
		Guarnición		Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero		Crema de verduras de temporada con tostor	1									9					
		Segundo		Pollo sofrito al ajillo															
		Guarnición		Patata panadera al horno															
	Viernes	Primero		Arroz con salsa de tomate a la provenzal															
		Segundo		Tosta de atún con tomate	1			4											
		Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:															
Semana 2	Lunes	Primero		Macarrones a la carbonara	1	2	3						9		11			14	
		Segundo		Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11				
		Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1									9					
	Martes	Primero		Hervido de patata y zanahoria															
		Segundo		Revuelto de huevo			3												
		Guarnición		Maíz salteado															
	Miércoles	Primero		Arroz con verduras															
		Segundo		Abadejo en tempura casera	1			4						9					
		Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2													
	Jueves	Primero		Guiso de patata y verdura															
		Segundo		Tosta de pan sin gluten de jamón york										9					14
		Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															
	Viernes	Primero		Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9					
		Segundo		Jamoncito de pollo marinado al limón y romé															
		Guarnición		Patatas dado al horno															
Semana 3	Lunes	Primero		Arroz con verduras															
		Segundo		Tortilla de patata			3												
		Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
	Martes	Primero		Guiso de patata y verdura															
		Segundo		Panini de atún	1	2		4						9					
		Guarnición		Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
	Miércoles	Primero		Crema de verduras de temporada con tostor	1									9					
		Segundo		Carne a la milanesa	1	2								9					
		Guarnición		Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache															
	Jueves	Primero		Macarrones con salsa de tomate	1									9					
		Segundo		Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4											
		Guarnición		Brócoli salteado															
	Viernes	Primero		Paella valenciana sin judía verde, sin garrofó															
		Segundo		Revuelto de huevo			3												
		Guarnición		Champiñones salteados															
Semana 4	Lunes	Primero		Ensalada de pasta sin gluten, sin huevo con				4					9		11			14	
		Segundo		Hamburguesa mixta al horno									9					14	
		Guarnición		Patatas fritas															
	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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Hervido de patata y zanahoria Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz con verduras Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	23 * 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.	24 	25 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 	26
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...



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 LEGUMBRES (TRAZAS DE S

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN LEGUMBRES ( Semana 1	Lunes	Primero		Guiso de patata y verdura															
		Segundo		Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
		Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
	Martes	Primero		Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3						9						
		Segundo		Salmón al horno con eneldo				4											
		Guarnición		Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
	Miércoles	Primero		Hervido de patata, zanahoria y calabacín															14
		Segundo		Longanizas al horno		2							9						14
		Guarnición		Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero		Crema de verduras de temporada con tostones	1								9						
		Segundo		Pollo sofrito al ajillo															
		Guarnición		Patata panadera al horno															
	Viernes	Primero		Arroz con salsa de tomate a la provenzal															
		Segundo		Tosta de atún con tomate	1			4											
		Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago															
Semana 2	Lunes	Primero		Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3					9							
		Segundo		Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					9	10	11				14	
		Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1								9						
	Martes	Primero		Hervido de patata y zanahoria															
		Segundo		Revuelto de huevo			3												
		Guarnición		Maíz salteado															
	Miércoles	Primero		Arroz con verduras															
		Segundo		Abadejo en tempura casera	1			4					9						
		Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2													
	Jueves	Primero		Guiso de patata y verdura															
		Segundo		Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															
	Viernes	Primero		Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9						
		Segundo		Jamoncito de pollo marinado al limón y romé															
		Guarnición		Patatas dado al horno															
Semana 3	Lunes	Primero		Arroz con verduras															
		Segundo		Tortilla de patata			3												
		Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
	Martes	Primero		Guiso de patata y verdura															
		Segundo		Panini de atún	1	2		4					9						
		Guarnición		Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
	Miércoles	Primero		Crema de verduras de temporada con tostor	1								9						
		Segundo		Carne a la milanesa	1	2							9						
		Guarnición		Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache															
	Jueves	Primero		Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9						
		Segundo		Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4											
		Guarnición		Brócoli salteado															
	Viernes	Primero		Paella valenciana sin judía verde, sin garrofó															
		Segundo		Revuelto de huevo			3												
		Guarnición		Champiñones salteados															
Semana 4	Lunes	Primero		Ensalada de arroz con lechuga, maíz, zanah			3	4										14	
		Segundo		Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición		Patatas fritas															
	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.

# Menú SIN MARISCO, SIN CRUSTÁCEOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Cinta de lomo a la plancha Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) 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 al horno Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	23 * 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.		24 	25 <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...



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 MARISCO, SIN CRUSTÁCEO

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN MARISCO, SIN SEMANA 1	Lunes	Primero	1	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con queso	1														
		Segundo		Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate															
	Martes	Primero	1	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3							9					
		Segundo		Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición		Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
	Miércoles	Primero		Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)															
		Segundo		Longanizas al horno		2								9					14
		Guarnición		Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero	1	Crema de verduras de temporada con tostones	1									9					
		Segundo		Pollo sofrido al ajillo															
		Guarnición		Patata panadera al horno															
	Viernes	Primero		Arroz con salsa de tomate a la provenzal															
		Segundo	1	Picos con hummus de garbanzos	1	2						7		9	10				
		Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago											9				
SEMANA 2	Lunes	Primero	1	Macarrones integrales a la carbonara (con bechamel)	1	2	3						9						
		Segundo	1	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11			14	
		Guarnición	1	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1									9					
	Martes	Primero		Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)															
		Segundo		Revuelto de huevo			3												
		Guarnición		Maíz salteado															
	Miércoles	Primero		Arroz al horno		2								9					14
		Segundo		Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella		2													
	Jueves	Primero	1	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
		Segundo	1	Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso	1	2	3				7	8	9						14
		Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															
	Viernes	Primero	1	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9					
		Segundo		Jamoncito de pollo marinado al limón y romero															
		Guarnición		Patatas dado al horno															
SEMANA 3	Lunes	Primero	1	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14	
		Segundo		Tortilla de patata			3												
		Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate															
	Martes	Primero		Guiso de patata y verdura															
		Segundo	1	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11			14	
		Guarnición		Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
	Miércoles	Primero	1	Crema de verduras de temporada con tostones	1									9					
		Segundo	1	Carne a la milanesa	1	2								9					
		Guarnición		Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															
	Jueves	Primero	1	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1									9					
		Segundo		Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición		Brócoli salteado															
	Viernes	Primero		Paella valenciana															
		Segundo		Revuelto de huevo			3												
		Guarnición		Champiñones salteados															
SEMANA 4	Lunes	Primero	1	Ensalada de macarrones integrales con lechuga	1		3						9					14	
		Segundo		Hamburguesa mixta al horno										9				14	
		Guarnición		Patatas fritas															
	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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Cinta de lomo a la plancha Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos 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) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) 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 al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york y champiñones Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	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 veces de pan integral.		24 	25 <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...



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 MARISCO, SIN LACTOSA (1)

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CICAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN MARISCO, SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1										9					
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3												
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																
		Segundo	Longanizas al horno			2								9					14
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostos	1										9					
		Segundo	Pollo sofrido al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7		9	10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1									9						
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1															
Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2									9					14	
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9						
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york y champiñones	1		3					7	8	9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9						
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9					14	
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3						8	9	10	11				14	
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostos	1										9						
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9						
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1										9						
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga	1		3	4						9						
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9				14	
		Guarnición	Patatas fritas																
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.

# Menú Basal (Sin miel)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) 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 al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 ¡FELICES VACACIONES!	23 * 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.	24 	25 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 	26
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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



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 Basal

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3												
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan															
			Segundo	Longanizas al horno		2								9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7	9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1									9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2								9					14
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2													
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones	1	2	3					7	8	9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
	Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura																
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3						8	9	10	11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
		Segundo	Carne a la milanesa	1	2								9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4													
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4					9							
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9					14	
		Guarnición	Patatas fritas																
	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.

# Menú SIN FRUTOS SECOS (SIN NUEZ)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado 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 al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	23 * 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.		24 	25 <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 SIN FRUTOS SECOS

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9							
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan																	
		Segundo	Longanizas al horno		2									9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3							9							
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1										9						
Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2									9					14		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Tosta de jamón york	1										9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																		
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9					14		
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Panini de atún	1	2		4							9							
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9							
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																		
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4													
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4						9							
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9				14		
		Guarnición	Patatas fritas																	
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.

# Menú SIN PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Cinta de lomo a la plancha Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) 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 al horno Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	23 * 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.		24 	25 <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...



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

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	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN PESCADO	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9							
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan																	
		Segundo	Longanizas al horno		2									9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7		9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3							9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3						8	9	10	11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1										9					
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																	
		Segundo	Revuelto de huevo			3														
		Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2									9					14		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones	1	2	3						7	8	9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																		
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9					14		
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3							8	9	10	11			14		
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9							
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolach																		
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9							
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3							9					14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9				14		
		Guarnición	Patatas fritas																	
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.

# Menú Basal (Sin piña, sin berenjena)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) 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 al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 	23 * 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.		24 	25 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.

## 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 Basal

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3							9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3												
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan															
			Segundo	Longanizas al horno		2								9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7	9	10					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1									9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \															
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2								9					14
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2													
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones	1	2	3					7	8	9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9						14	
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
	Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura																
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3						8	9	10	11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9						
		Segundo	Carne a la milanesa	1	2								9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1									9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4													
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4					9							
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9						14	
		Guarnición	Patatas fritas																
	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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado 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 Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún 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	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Cinta de lomo a la plancha</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	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 veces de pan integral.	24 	25 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 	26
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...



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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PLV

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9				
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3											
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9					
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																
	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 cri	1											9			
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \															
			Segundo	Revuelto de huevo				3											
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Tosta de jamón york	1										9				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9						
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romé																	
	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, tomate y atún					4											
	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	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9						
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4												
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo				3													
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4						9						
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas fritas																
	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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Pasta sin huevo con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Pasta sin huevo 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) Cinta de lomo a la plancha Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz con verduras Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Cinta de lomo a la plancha</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Pasta sin huevo con salsa de tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Pechuga de pollo al horno Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	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 veces de pan integral.	24 	25 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 	26
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...



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 PLV, SIN HUEVO

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	HOJAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN PLV, SIN HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1															
			Segundo	Pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
	Martes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1										9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1										9						
		Segundo	Pollo sofrido al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																	
Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1										9						
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1								8		9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1											9					
Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles	Primero	Arroz con verduras																		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Tosta de jamón york	1										9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																		
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1																
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal										8	9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1										9							
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1										9							
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)					4													
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Pechuga de pollo al horno																		
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
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.