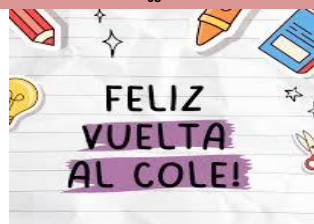


| LUNES                                                                                                | MARTES                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                          | JUEVES                                                                                            | VIERNES                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                   | 01                                                                                        | 02                                                                                 | 03                                                                                                | 04                                                                                                                        |
|                     |          |  |                |                                        |
| 07                                                                                                   | 08                                                                                        | 09                                                                                 | 10                                                                                                | 11                                                                                                                        |
|                                                                                                      |          | Macarrones en blanco<br>Tosta de pan con jamón serrano<br>-<br>Yogur natural y pan | Hervido de patata y zanahoria<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Yogur natural y pan | Arroz en blanco<br>Tosta de atún<br>-<br>Yogur natural y pan                                                              |
| 14                                                                                                   | 15                                                                                        | 16                                                                                 | 17                                                                                                | 18                                                                                                                        |
| Macarrones en blanco<br>Tosta de atún<br>-<br>Yogur natural y pan                                    | Sopa de ave con fideos<br>Tortilla francesa<br>-<br>Yogur natural y pan                   | Arroz en blanco<br>Abadejo al horno<br>-<br>Yogur natural y pan                    | Hervido de patata y zanahoria<br>Cinta de lomo a la plancha<br>-<br>Yogur natural y pan           | Crema de patata<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Yogur natural y pan |
| 21                                                                                                   | 22                                                                                        | 23                                                                                 | 24                                                                                                | 25                                                                                                                        |
| Sopa de ave con arroz<br>Tortilla francesa<br>-<br>Yogur natural y pan                               | Hervido de patata y zanahoria<br>Tosta de atún<br>-<br>Yogur natural y pan                | Crema de zanahoria<br>Pollo al horno<br>-<br>Yogur natural y pan                   | Macarrones en blanco<br>Merluza al horno<br>-<br>Yogur natural y pan                              | Arroz en blanco<br>Revuelto de huevo<br>-<br>Yogur natural y pan                                                          |
| 28                                                                                                   | 29                                                                                        | 30                                                                                 | 01                                                                                                | 02                                                                                                                        |
| Sopa de ave con fideos<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas gajo al horno<br>Yogur natural y pan | Hervido de patata y zanahoria<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>-<br>Yogur natural y pan | Patata hervida<br>Tortilla francesa<br>-<br>Yogur natural y pan                    |                                                                                                   |                                                                                                                           |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



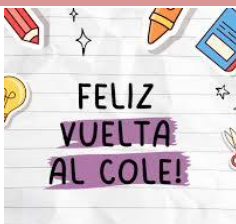
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú ASTRINGENTE

| Dieta       | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                       |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|-------------|----------|-----------|------------|---------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|-----------------|------|--------|---------|------|-------------|---------|
|             |          |           |            |                                             | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS C/ASCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SUERTOS |
| ASTRINGENTE | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Martes    | Primero    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Miércoles | Primero    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Jueves    | Primero    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Viernes   | Primero    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Martes    | Primero    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Miércoles | Primero    | Macarrones en blanco                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                 | 9    |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano              | 1      |       |       |         |          |            |            |                 | 9    |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Jueves    | Primero    | Hervido de patata y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                         |        | 2     |       |         |          |            |            |                 | 9    |        |         |      |             | 14      |
|             |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                          |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Viernes   | Primero    | Arroz en blanco                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Tosta de atún                               | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                 | 9    |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones en blanco                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                 | 9    |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Tosta de atún                               | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                 | 9    |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Martes    | Primero    | Sopa de ave con fideos                      | 1      |       |       |         |          |            |            |                 | 9    |        | 11      | 12   |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Miércoles | Primero    | Arroz en blanco                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Abadejo al horno                            |        |       |       | 4       |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Jueves    | Primero    | Hervido de patata y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                  |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Viernes   | Primero    | Crema de patata                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             | 14      |
|             |          |           | Segundo    | Jamoncito de pollo marinado al limón y rome |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                       |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Sopa de ave con arroz                       |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         | 12   |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Martes    | Primero    | Hervido de patata y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Tosta de atún                               | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                 | 9    |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria                          |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Pollo al horno                              |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Jueves    | Primero    | Macarrones en blanco                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                 | 9    |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Merluza al horno                            |        |       |       | 4       |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Viernes   | Primero    | Arroz en blanco                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de ave con fideos                      | 1      |       |       |         |          |            |            |                 | 9    |        | 11      | 12   |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                  |        |       |       |         |          |            |            |                 | 9    |        |         |      |             | 14      |
|             |          |           | Guarnición | Patatas gajo al horno                       |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Martes    | Primero    | Hervido de patata y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Miércoles | Primero    | Patata hervida                              |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición | -                                           |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Jueves    | Primero    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          | Viernes   | Primero    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Segundo    |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |
|             |          |           | Guarnición |                                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |         |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                                                                                                                  | 02                                                                                                                                                                                                                                                                | 03                                                                                                                                                                                                                                                       | 04                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <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> |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                                                                                                                  | 09                                                                                                                                                                                                                                                                | 10                                                                                                                                                                                                                                                       | 11                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                    | <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871</p>                                       | <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Zanahoria salteada</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>Arroz al horno</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: 751,375 prot (g): 22,636 lip (g): 23,59 hc (g): 107,254</p>                                        |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                                                                                                                  | 16                                                                                                                                                                                                                                                                | 17                                                                                                                                                                                                                                                       | 18                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <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 cruiiente</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>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943</p>                                                      | <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella v vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 562,36 prot (g): 23,176 lip (g): 11,763 hc (g): 88,245</p> | <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Cinta de lomo con pisto</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 645,263 prot (g): 41,165 lip (g): 20,622 hc (g): 68,005</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> |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                                                                                                                  | 23                                                                                                                                                                                                                                                                | 24                                                                                                                                                                                                                                                       | 25                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <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>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>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo empanado casero</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 528,749 prot (g): 29,054 lip (g): 17,708 hc (g): 59,674</p>                    | <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</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: 515,187 prot (g): 26,114 lip (g): 13,477 hc (g): 67,25</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>                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30                                                                                                                                                                                                                                                                | 01                                                                                                                                                                                                                                                       | 02                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,609 prot (g): 20,243 lip (g): 22,912 hc (g): 66,657</p>                                                                                                                                                                       | <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 625,374 prot (g): 30,074 lip (g): 29,395 hc (g): 56,426</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>         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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



Pescado



Huevo



carne



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 | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | 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. |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | 0                                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)                                                                                                                                                                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Croquetas de jamón                                                                                                                                                                                                          | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          | 7          | 8              | 9    | 10     | 11      | 12   | 13         |          |
|       |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros                                                                                                                                                                         | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                                                                                                                                                                                                         |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                                                                                                                                                                                              |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                                                                                                                                                                                               | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos                                                                                                                                                                                 |        |       |       |         |          |            | 7          |                | 9    |        |         |      |            |          |
|       | Semana 3 | 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    |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)                                                                                                                                                                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                                                                                                                                                                                                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Guarnición | Maíz salteado                                                                                                                                                                                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal                                                                                                                                                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                                                                                                                                                                                                   | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba                                                                                                                                                           |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada                                                                                                                                                                     | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Cinta de lomo con pisto                                                                                                                                                                                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | 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 4 | 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                                                                                                                                                                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 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     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros                                                                                                                                                                         | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Pollo empanado casero                                                                                                                                                                                                       | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso                                                                                                                                                              | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales                                                                                                                                                                                        | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros                                                                                                                                                                         | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín                                                                                                                                                                                   |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Miércoles | 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       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Jueves    | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |

# Menú SIN CARNE

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                 | 02                                                                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                                | 04                                                                                                                             |
| <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> |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                 | 09                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                              | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Tosta de atún<br>Calabacín en tempura<br>Fruta de temporada y pan                                           | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Patatas a la boloñesa de soja texturizada<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                | Arroz con verduras<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                 | 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                             |
| Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                           | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                             | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Pisto de verduras con arroz<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan       | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Merluza al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan   |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                 | 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                             |
| Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                               | Guiso de patata y verdura<br>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan         | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Guisantes salteados con patatas<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan           | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Arroz con verduras<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                   |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                 | 30                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                                | 02                                                                                                                             |
| Sopa de verduras con fideos<br>Merluza al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Garbanzos salteados con calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa con loncha de queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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 CARNE

| Dieta     | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-----------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|           |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
| SIN CARNE | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Martes    | Primero    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con si  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Tosta de atún                                  | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Calabacín en tempura                           | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            | 8              | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Patatas a la boloñesa de soja texturizada      |        |       |       |         |          |            |            | 8              | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Viernes   | Primero    | Arroz con verduras                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                  | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con si  | 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 cru   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | 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    | Pisto de verduras con arroz                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | viernes   | Primero    | Crema de verduras y mortadela con tostones     | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           | Semana 4 | 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 textur  | 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    | Guisantes salteados con patatas                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate g    | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Viernes   | Primero    | Arroz con verduras                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Champiñones salteados                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de verduras con fideos                    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 12   |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Merluza al horno                               |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Garbanzos salteados con calabacín              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Miércoles | 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       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                                | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Tosta de atún<br>Calabacín en tempura<br>Fruta de temporada y pan                                           | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Patatas a la boloñesa de soja texturizada<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                | Arroz con verduras<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                     |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                           | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                     | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Pisto de verduras con arroz<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan       | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                               | Guiso de patata y verdura<br>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan                 | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo empanado casero<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                     | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                                | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de verduras con fideos<br>Hamburguesa de ave a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                   | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa con loncha de queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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     |

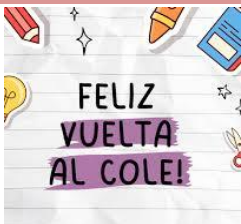
### SEGUNDOS PLATOS

| 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

| Dieta     | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-----------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|           |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
| SIN CERDO | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Martes    | Primero    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Tosta de atún                                  | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Calabacín en tempura                           | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            | 8              | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Patatas a la boloñesa de soja texturizada      |        |       |       |         |          |            |            | 8              | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          | Jueves    | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Viernes   | Primero    | Arroz con verduras                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                  | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           | Semana 3 | 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 cru   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | 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    | Pisto de verduras con arroz                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | viernes   | Primero    | Crema de verduras y mortadela con tostones     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           | Semana 4 | 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 textur  | 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    | Pollo empanado casero                          | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate g    | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de verduras con fideos                    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 12   |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Hamburguesa de ave a la plancha                | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|           |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Miércoles | 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       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|           |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

## Menú Basal (Sin clara cruda)

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                                               | VIERNES                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                                            | 02                                                                                                                                                                                            | 03                                                                                                                                                                                   | 04                                                                                                                                                                                    |
| <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> |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                                            | 09                                                                                                                                                                                            | 10                                                                                                                                                                                   | 11                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              | <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                        | <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                      | <p>Arroz al horno</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                         |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                                            | 16                                                                                                                                                                                            | 17                                                                                                                                                                                   | 18                                                                                                                                                                                    |
| <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>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                     | <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</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>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Cinta de lomo con pisto</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</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> |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                                            | 23                                                                                                                                                                                            | 24                                                                                                                                                                                   | 25                                                                                                                                                                                    |
| <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>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>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo empanado casero</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                     | <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                                                                            | 01                                                                                                                                                                                   | 02                                                                                                                                                                                    |
| <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</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>        |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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

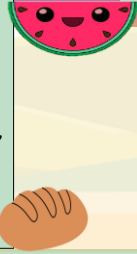
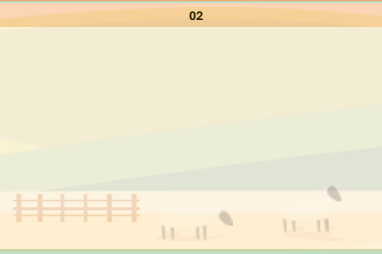
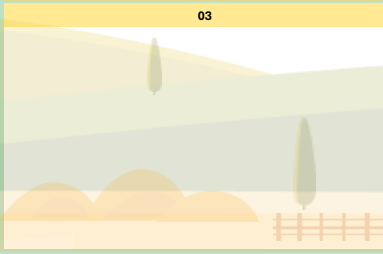
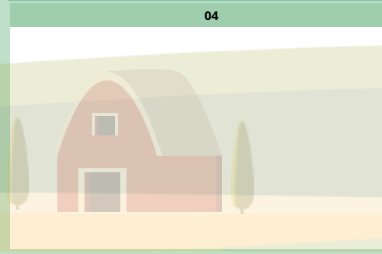
| Si en el cole el segundo plato fue... |   | Para cenar puede ser... |
|---------------------------------------|---|-------------------------|
| Huevo                                 | > | carne Pescado           |
| Pescado                               | > | Huevo carne             |
| Legumbres                             | > | Verdura Huevo           |
| carne                                 | > | Huevo Pescado           |
| Fruta                                 | > | lácteo                  |

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

| Dieta | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|       |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Croquetas de jamón                             | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          | 7          | 8              | 9    | 10     | 11      | 12   | 13          |          |
|       |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Jueves    | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                  | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 3 | 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 cru   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | 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    | Cinta de lomo con pisto                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | viernes   | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 4 | 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                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur  | 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    | Pollo empanado casero                          | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate g    | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | 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       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

# Menú Sin Fructosa

**CEIP LA SABINA**  
Septiembre 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FRUTAS PERMITIDAS:</b> MANDARINA, NARANJA, MELÓN (PIEL AMARILLA), PAPAYAO Y OGUR NATURAL<br><br><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco.</b><br><br><b>VERDURAS PERMITIDAS:</b> ACELGA, BERENJENA, BRÓCOLI, ESPINACAS, JUDÍA VERDE, MENOS DE 60G DE CALABAZA, CALABACÍN, ZANAHORIA, ACEITUNAS, APIO, BERROS, , LECHUGA, ESCAROLA, ENDIBIAS<br><br><b>NO SE UTILIZARÁ EN LAS PREPARACIONES CEBOLLA</b> |                       |                                           |                                                              |                                                                   |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 08                                                                                                     | 09                                                                                                                          | 10                                                                                                                                              | 11                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       | Macarrones blancos con atún<br><br>Tosta de pan con jamón serrano<br><br>Calabacín salteado<br><br>Fruta de temporada y pan | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br><br>Cinta de lomo a la plancha<br><br>Zanahoria salteada<br><br>Fruta de temporada y pan | Arroz con verduras<br><br>Tosta de atún<br><br><br>Fruta de temporada y pan                                                                          |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15                                                                                                     | 16                                                                                                                          | 17                                                                                                                                              | 18                                                                                                                                                   |
| Macarrones en blanco salteados<br><br>Tosta de atún<br><br><br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Hervido de patata y zanahoria<br><br>Tortilla francesa<br><br><br>Fruta de temporada y pan             | Arroz salteado con jamón serrano<br><br>Abadejo al horno<br><br><br>Fruta de temporada y pan                                | Guiso de patata y verdura<br><br>Cinta de lomo a la plancha<br><br><br>Fruta de temporada y pan                                                 | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br><br>Jamoncitos de pollo al horno<br><br>Patatas dado al horno<br><br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 22                                                                                                     | 23                                                                                                                          | 24                                                                                                                                              | 25                                                                                                                                                   |
| Arroz con verduras<br><br>Tortilla de patata<br><br><br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Guiso de patata y verdura<br><br>Tosta de atún<br><br><br>Fruta de temporada y pan                     | Crema de verduras de temporada<br><br>Pollo al horno<br><br><br>Fruta de temporada y pan                                    | Macarrones en blanco salteados<br><br>Merluza al horno<br><br><br>Fruta de temporada y pan                                                      | Paella valenciana<br><br>Revuelto de huevo<br><br><br>Fruta de temporada y pan                                                                       |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 29                                                                                                     | 30                                                                                                                          | 01                                                                                                                                              | 02                                                                                                                                                   |
| Sopa de ave con fideos<br><br>Hamburguesa mixta al horno<br><br>Patatas al horno<br><br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Crema de verduras de temporada<br><br>Jamoncitos de pollo al horno<br><br><br>Fruta de temporada y pan | Guiso de patata y verdura<br><br>Tortilla francesa con loncha de queso<br><br><br>Fruta de temporada y pan                  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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 FRUCTOSA

| Dieta        | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                       |  | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APO | ALTAMAYCES | SULFITOS |
|--------------|----------|-----------|------------|---------------------------------------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|------------|----------|
|              |          |           |            |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
| SIN FRUCTOSA | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Martes    | Primero    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Miércoles | Primero    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Jueves    | Primero    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Viernes   | Primero    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Martes    | Primero    | -                                           |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    | -                                           |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Miércoles | Primero    | Macarrones blancos con atún                 |  | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano              |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor   |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Viernes   | Primero    | Arroz con verduras                          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Tosta de atún                               |  | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones en blanco salteados              |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Tosta de atún                               |  | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Martes    | Primero    | Hervido de patata y zanahoria               |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                           |  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Miércoles | Primero    | Arroz salteado con jamón serrano            |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | 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    | Jamoncitos de pollo al horno                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                       |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Arroz con verduras                          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                          |  |        |       | 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    | Pollo al horno                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Jueves    | Primero    | Macarrones en blanco salteados              |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Merluza al horno                            |  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Viernes   | Primero    | Paella valenciana                           |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                           |  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de ave con fideos                      |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                  |  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     | 14         |          |
|              |          |           | Guarnición | Patatas al horno                            |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     | 14         |          |
|              |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Miércoles | Primero    | Guiso de patata y verdura                   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    | Tortilla francesa con loncha de queso       |  |        | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición | -                                           |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Jueves    | Primero    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          | Viernes   | Primero    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Segundo    |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|              |          |           | Guarnición |                                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |

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                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                                | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Tosta de pan con jamón serrano<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                            | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                                      | Arroz al horno<br>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                      |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)<br>Panini de atún<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                     | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan           | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                        | Guiso de patata y verdura<br>Panini de atún<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan                                                             | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo empanado casero<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                     | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                                | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de cocido con fideos integrales<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                               | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa con loncha de queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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

| Dieta           | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |  | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
|-----------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|-------------|----------|
|                 |          |           |            |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
| SIN FRUTOS SECC | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | -                                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | -                                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | -                                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s   |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano                 |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |  |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     | 14          |          |
|                 |          | Jueves    | Guarnición | Zanahoria salteada                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |  |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     | 14          |          |
|                 |          |           | Segundo    | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par       |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Primero    | Macarrones integrales a la carbonara (con b    |  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 | Semana 3 | Lunes     | Segundo    | Panini de atún                                 |  | 1      | 2     |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru   |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | 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    | Cinta de lomo con pisto                        |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | viernes   | Primero    | Crema de verduras y mortauzas con tostones     |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 | Semana 4 | 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    | Pollo empanado casero                          |  | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate g    |  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           |  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     | 14          |          |
|                 |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |  |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | 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       |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |

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                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                                | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Tosta de pan con jamón serrano<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                            | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                                      | Arroz al horno<br>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                      |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)<br>Panini de atún<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                     | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan           | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                        | Guiso de patata y verdura<br>Panini de atún<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan                                                             | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo empanado casero<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                     | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                                | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de cocido con fideos integrales<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                               | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa con loncha de queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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

| Dieta           | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |  | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
|-----------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|-------------|----------|
|                 |          |           |            |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
| SIN FRUTOS SECC | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | -                                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | -                                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | -                                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s   |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano                 |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |  |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     | 14          |          |
|                 |          | Jueves    | Guarnición | Zanahoria salteada                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |  |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     | 14          |          |
|                 |          |           | Segundo    | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par       |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Primero    | Macarrones integrales a la carbonara (con b    |  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 | Semana 3 | Lunes     | Segundo    | Panini de atún                                 |  | 1      | 2     |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru   |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | 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    | Cinta de lomo con pisto                        |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | viernes   | Primero    | Crema de verduras y mortadela con tostones     |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Patatas                                        |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 | Semana 4 | 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    | Pollo empanado casero                          |  | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate g    |  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           |  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     | 14          |          |
|                 |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |  |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | 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       |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |

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                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                                | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Tosta de pan con jamón serrano<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                            | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                                      | Arroz al horno<br>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                      |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)<br>Panini de atún<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                     | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan           | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                        | Guiso de patata y verdura<br>Panini de atún<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan                                                             | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo empanado casero<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                     | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                                | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de cocido con fideos integrales<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                               | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa con loncha de queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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     |

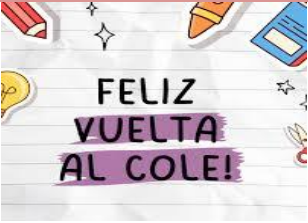
### SEGUNDOS PLATOS

| 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

| Dieta           | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |  | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
|-----------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|-------------|----------|
|                 |          |           |            |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
| SIN FRUTOS SECC | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | -                                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | -                                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | -                                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s   |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano                 |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |  |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             | 14       |
|                 |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |  |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             | 14       |
|                 |          |           | Segundo    | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par       |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones integrales a la carbonara (con b    |  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Panini de atún                                 |  | 1      | 2     |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru   |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | 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    | Cinta de lomo con pisto                        |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | viernes   | Primero    | Crema de verduras y mortauzas con tostones     |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 | Semana 4 | 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    | Pollo empanado casero                          |  | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate g    |  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           |  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |             | 14       |
|                 |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |  |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | 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       |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |

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                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                              | 01                                                                                                                                                                                   | 02                                                                                                                                                                                              | 03                                                                                                                                                                                         | 04                                                                                                                                                                             |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>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> |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                             |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                              | 08                                                                                                                                                                                   | 09                                                                                                                                                                                              | 10                                                                                                                                                                                         | 11                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                     | <p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Tosta de pan sin gluten con jamón serrano</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>                                        | <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>                                                      | <p>Arroz al horno</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p> |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                              | 15                                                                                                                                                                                   | 16                                                                                                                                                                                              | 17                                                                                                                                                                                         | 18                                                                                                                                                                             |
| <p>Pasta sin gluten a la carbonara</p> <p>Panini sin gluten con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>                                                                                          | <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>                                 | <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p> | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Cinta de lomo con pisto</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>                                    | <p>Crema de verduras de temporada</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 sin gluten</p>    |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                              | 22                                                                                                                                                                                   | 23                                                                                                                                                                                              | 24                                                                                                                                                                                         | 25                                                                                                                                                                             |
| <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>                                                                                                         | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini sin gluten con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>                 | <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>                                        | <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p> | <p>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>                                                      |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                                                                   | 30                                                                                                                                                                                              | 01                                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                             |
| <p>Sopa de ave con pasta sin gluten</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>                                                                                                                      | <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p> | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN

| Dieta      | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|-----------------|------|--------|---------|------|-------------|--------|
|            |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS C/ASCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCCES | SUÍTOS |
| SIN GLUTEN | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Miércoles | Primero    | Pasta sin gluten con tomate                    |        |       | 3     |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    | Tosta de pan sin gluten con jamón serrano      |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada                 |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |        | 2     |       |         |          |            |            |                 | 9    |        |         |      | 14          |        |
|            |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |        | 2     |       |         |          |            |            |                 | 9    |        |         |      | 14          |        |
|            |          |           | Segundo    | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par       |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            | Semana 3 | 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 v   |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    | Abadejo al horno                               |        |       |       | 4       |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar      |        | 2     |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Jueves    | Primero    | Guiso de patata y verdura                      |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo con pisto                        |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Viernes   | Primero    | Crema de verduras de temporada                 |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    | Jamoncito de pollo marinado al limón y rome    |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Sopa de ave con fideos sin gluten              |        |       |       |         |          |            |            |                 | 9    |        |         | 12   |             | 14     |
|            |          |           | 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    | Pollo al horno                                 |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Jueves    | Primero    | Pasta sin gluten con salsa de tomate gratina   |        | 2     |       |         |          |            |            |                 | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de ave con pasta sin gluten               |        |       |       |         |          |            |            |                 | 9    |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                 | 9    |        |         |      |             | 14     |
|            |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada                 |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |        | 2     |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Miércoles | Primero    | Guiso de patata y verdura                      |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla francesa con loncha de queso          |        | 2     | 3     |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún             |        |       |       | 4       |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |
|            |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                 |      |        |         |      |             |        |

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                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                          | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                          | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Pasta sin huevo con salsa de tomate<br>Tosta de pan con jamón serrano<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                                | Arroz al horno<br>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                      |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                          | 18                                                                                                                                                                 |
| Pasta sin huevo a la carbonara<br>Panini de atún<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                             | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                            | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan     | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                          | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                | Guiso de patata y verdura<br>Panini de atún<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada y pan                                                                 | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                            | Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Paella valenciana<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                               |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                          | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de ave con pasta sin huevo<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Cinta de lomo a la plancha con queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan         |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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 HUEVO, SIN FRUTOS SECO

| Dieta             | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-------------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|                   |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
| SIN HUEVO, SIN FI | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Pasta sin huevo con salsa de tomate            | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par       | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Pasta sin huevo a la carbonara                 | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Panini de atún                                 | 1      | 2     |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                      | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Lentejas ecológicas estofadas con verduras     | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Cinta de lomo con pisto                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | viernes   | Primero    | Crema de verduras y mortadela con tostones     | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Lentejas ecológicas con chorizo                | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Muslitos de pollo en salsa                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | 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 tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Pollo al horno                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinar   | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Paella valenciana                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Champiñones salteados                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de ave con pasta sin huevo                |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 12   |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha con queso           |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún             |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

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                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                          | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                          | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Pasta sin huevo con salsa de tomate<br>Tosta de pan con jamón serrano<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                                | Arroz al horno<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                         |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                          | 18                                                                                                                                                                 |
| Pasta sin huevo a la carbonara<br>Panini con boloñesa vegetal<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                            | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan     | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                          | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Muslitos de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                | Guiso de patata y verdura<br>Panini con boloñesa vegetal<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada y pan                                                    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                            | Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Paella valenciana<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                               |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                          | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de ave con pasta sin huevo<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Cinta de lomo a la plancha con queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan         |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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                  |

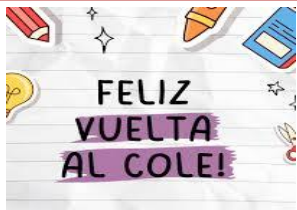
Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO, SIN PIEL DE EMBU

| Dieta            | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|------------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|                  |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
| SIN HUEVO, SIN P | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Martes    | Primero    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Miércoles | Primero    | Pasta sin huevo con salsa de tomate            | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                  | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Pasta sin huevo a la carbonara                 | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Panini con boloñesa vegetal                    | 1      |       |       |         |          |            |            | 8              | 9    |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                  |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                      | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Jueves    | Primero    | Lentejas ecológicas estofadas con verduras     | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Cinta de lomo con pisto                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | viernes   | Primero    | Crema de verduras y mortadazas con tostones    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Lentejas ecológicas con chorizo                | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Segundo    | Muslitos de pollo en salsa                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | 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 tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Pollo al horno                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Jueves    | Primero    | Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinar   | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Viernes   | Primero    | Paella valenciana                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Champiñones salteados                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de ave con pasta sin huevo                |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         | 12   |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                  |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Miércoles | Primero    | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha con queso           |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún             |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                  |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

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

# Menú SIN HUEVO, SIN PLV

Septiembre 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 01                                                                                                                                                            | 02                                                                                                                                                       | 03                                                                                                                                                      | 04                                                                                                                                                                 |
| <p><b>*1 día a la semana se servirá postre de soja como postre.</b><br/> <b>Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p> |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 08                                                                                                                                                            | 09                                                                                                                                                       | 10                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                              |                                                                        |                                                                      |                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               | Pasta sin huevo con salsa de tomate<br>Tosta de pan jamón serrano<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                                      | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                     | Arroz con verduras<br>Hummus de garbanzos con pan tostado<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                               |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15                                                                                                                                                            | 16                                                                                                                                                       | 17                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                 |
| Pasta sin huevo con salsa de tomate<br>Panini con boloñesa vegetal<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                            | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Pisto de verduras con arroz<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                              | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada y pan                        | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 22                                                                                                                                                            | 23                                                                                                                                                       | 24                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas con verduras<br>Pechuga de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Guiso de patata y verdura<br>Panini con boloñesa vegetal<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada y pan                                       | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan          | Pasta sin huevo con salsa de tomate<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan                  | Paella valenciana<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                               |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 29                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                                       | 01                                                                                                                                                      | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de ave con pasta sin huevo<br>Merluza al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

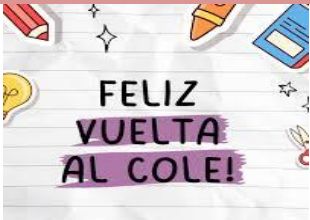
### PRIMEROS PLATOS

| 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                  |

| Dieta            | Semana   | Día        | Orden                                       | Plato                                        | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PECADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS |  |  |
|------------------|----------|------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|--|--|
| SIN HUEVO, SIN P | Semana 1 | Lunes      | Primero                                     |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Segundo                                     |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Guarnición                                  |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Martes     | Primero                                     |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Segundo                                     |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Guarnición                                  |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Miércoles  | Primero                                     |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Segundo                                     |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Guarnición                                  |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  | Jueves   | Primero    |                                             |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Segundo    |                                             |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Guarnición |                                             |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Viernes    | Primero                                     |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Segundo                                     |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Guarnición                                  |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  | Semana 2 | Lunes      | Primero                                     |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Segundo                                     |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Guarnición                                  |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Martes     | Primero                                     | -                                            |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Segundo                                     | -                                            |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Guarnición                                  | -                                            |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Miércoles  | Primero                                     | Pasta sin huevo con salsa de tomate          | 1      |       |       |        |          |            |            |                |      |        | 9       |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Segundo                                     | Tosta de pan jamón serrano                   | 1      |       |       |        |          |            |            |                |      |        | 9       |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Guarnición                                  | Calabacín salteado                           |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  | Jueves   | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor   | 1                                            |        |       |       |        |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                  |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Guarnición | Zanahoria salteada                          |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  | Viernes  | Primero    | Arroz con verduras                          |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Segundo    | Hummus de garbanzos con pan tostado         | 1                                            |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        | 10      |      |            |          |  |  |
|                  |          | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  | Semana 3 | 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 cri | 1      |       |       |        |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Martes     | Primero                                     | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \ |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Segundo                                     | Pisto de verduras con arroz                  |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Guarnición                                  | Maíz salteado                                |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Miércoles  | Primero                                     | Arroz con salsa de tomate a la provenzal     |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        | 9       |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Segundo                                     | Abadejo en tempura casera                    | 1      |       |       |        | 4        |            |            |                |      |        | 9       |      |            |          |  |  |
|                  |          |            | Guarnición                                  | Ensalada de lechuga y tomate                 |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  | Jueves   | Primero    | Lentejas ecológicas estofadas con verduras  | 1                                            |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Segundo    | Cinta de lomo con pisto                     |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | 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 rom  |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
|                  |          | Guarnición | Patatas dado al horno                       |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |
| Semana 4         | Lunes    |            |                                             |                                              |        |       |       |        |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |  |  |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 01                                                                                                                                                                               | 02                                                                                                                                                                                                                                                    | 03                                                                                                                                                                                                                                         | 04                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</b><br/> <b>Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p> |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 08                                                                                                                                                                               | 09                                                                                                                                                                                                                                                    | 10                                                                                                                                                                                                                                         | 11                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |  <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de pan con jamón serrano</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |  <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |  <p>Arroz con verduras</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15                                                                                                                                                                               | 16                                                                                                                                                                                                                                                    | 17                                                                                                                                                                                                                                         | 18                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                        | <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                  | <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Cinta de lomo con pisto</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</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>                                                                    |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 22                                                                                                                                                                               | 23                                                                                                                                                                                                                                                    | 24                                                                                                                                                                                                                                         | 25                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                   | <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                    | <p>Macarrones 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>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                           |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                                                                                                    | 01                                                                                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</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>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

[illegible]

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                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 01                                                                                                                                                            | 02                                                                                                                                              | 03                                                                                                                                                      | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 08                                                                                                                                                            | 09                                                                                                                                              | 10                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                         | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Tosta de pan con jamón serrano<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                            | Arroz al horno<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                         |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15                                                                                                                                                            | 16                                                                                                                                              | 17                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                        | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada y pan               | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 22                                                                                                                                                            | 23                                                                                                                                              | 24                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                 | Guiso de patata y verdura<br>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Macarrones con salsa de tomate<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan                       | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 29                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                              | 01                                                                                                                                                      | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de cocido con fideos integrales<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                        | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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 LACTOSA (SÍ TRAZAS)

| Dieta             | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-------------------|----------|-----------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|                   |          |           |            |                                                                                                                                                                                                                             | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
| SIN LACTOSA (SÍ T | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | 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. |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | -                                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | -                                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | -                                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con si                                                                                                                                                                               | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano                                                                                                                                                                                              | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor                                                                                                                                                                                   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                                                                                                                                                                                                         |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                                                                                                                                                                                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                                                                                                                                                                                              |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                                                                                                                                                                                               | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos                                                                                                                                                                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con si                                                                                                                                                                               | 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 cru                                                                                                                                                                                | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v                                                                                                                                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                                                                                                                                                                                                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                                                                                                                                                                                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal                                                                                                                                                                                    |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                                                                                                                                                                                                   | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                                                                                                                                                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Lentejas ecológicas estofadas con verduras                                                                                                                                                                                  | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Cinta de lomo con pisto                                                                                                                                                                                                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y mortadela con tostones                                                                                                                                                                                  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Patatas dado al horno                                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Lentejas ecológicas con chorizo                                                                                                                                                                                             | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                                                                                                                                                                                                          |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún                                                                                                                                                                                          |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Guiso de patata y verdura                                                                                                                                                                                                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur                                                                                                                                                                               | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     | 11      |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo                                                                                                                                                                                         |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor                                                                                                                                                                                   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Pollo al horno                                                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Macarrones con salsa de tomate                                                                                                                                                                                              | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil                                                                                                                                                                              |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                                                                                                                                                                                                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Paella valenciana                                                                                                                                                                                                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                                                                                                                                                                                                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Champiñones salteados                                                                                                                                                                                                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales                                                                                                                                                                                        | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                                                                                                                                                                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor                                                                                                                                                                                   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno                                                                                                                                                                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                                                                                                                                                                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 6 | Viernes   | Primero    | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc                                                                                                                                                                              | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                                                                                                                                                                                                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún                                                                                                                                                                                          |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Sábado    | Primero    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                                                                                                                                                                                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

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                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 01                                                                                                                                                            | 02                                                                                                                                              | 03                                                                                                                                                      | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 08                                                                                                                                                            | 09                                                                                                                                              | 10                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                         | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Tosta de pan con jamón serrano<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                            | Arroz al horno<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                         |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15                                                                                                                                                            | 16                                                                                                                                              | 17                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                        | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada y pan               | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 22                                                                                                                                                            | 23                                                                                                                                              | 24                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                 | Guiso de patata y verdura<br>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Macarrones con salsa de tomate<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan                       | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 29                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                              | 01                                                                                                                                                      | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de cocido con fideos integrales<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                        | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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 LACTOSA (SÍ TRAZAS), SIN

| Dieta             | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-------------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|                   |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
| SIN LACTOSA (SÍ T | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con si  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                  | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con si  | 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 cru   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                      | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Lentejas ecológicas estofadas con verduras     | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Cinta de lomo con pisto                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y mortadela con tostones     | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Lentejas ecológicas con chorizo                | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Tortilla de patata                             |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún             |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Guiso de patata y verdura                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 8              | 9    | 10     | 11      |      |             | 14       |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Pollo al horno                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Macarrones con salsa de tomate                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Paella valenciana                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Champiñones salteados                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   | Semana 6 | Viernes   | Primero    | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún             |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          | Sábado    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

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                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                     | 03                                                                                                                                                                | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                     | 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Croquetas de jamón<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                    | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                                      | Arroz al horno<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                         |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                     | 17                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)<br>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                               | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                     | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada y pan                      | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan           | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                     | 24                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                        | Guisadito de patata y verdura<br>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan          | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo empanado casero<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                     | 01                                                                                                                                                                | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de cocido con fideos integrales<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                               | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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

| Dieta | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|       |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Croquetas de jamón                             | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          | 7          | 8              | 9    | 10     | 11      | 12   | 13          |          |
|       |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Jueves    | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                  | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 3 | 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 cru   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                      | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Lentejas ecológicas estofadas con verduras     | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Cinta de lomo con pisto                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | viernes   | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 4 | 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                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur  | 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    | Pollo empanado casero                          | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate g    | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún             |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                                | 04                                                                                                                                                                 |
| <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.</p> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Croquetas de jamón<br>Calabacín en tempura<br>Fruta de temporada y pan                                      | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                                      | Arroz con verduras<br>Tosta de atún con tomate<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                          |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)<br>Panini de atún<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                             | Hervido de patata y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                                            | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Guiso de patata y verdura<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                                         | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                 |
| Arroz con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                          | Guiso de patata y verdura<br>Panini de atún<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan                                                             | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo empanado casero<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                     | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                          |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                                | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de ave con fideos<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                  | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa con loncha de queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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     |

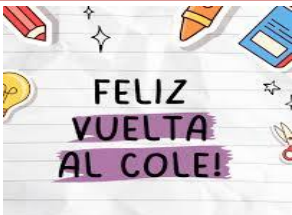
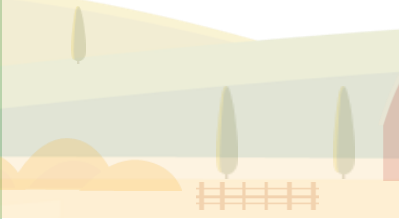
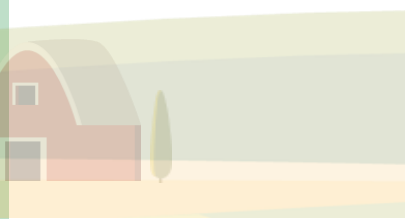
### SEGUNDOS PLATOS

| 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 LEGUMBRES (LENTEJAS 1 V

| Dieta           | Semana     | Día                                            | Orden                                          | Plato                                        | GLUTEN                                       | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS |    |
|-----------------|------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|
| SIN LEGUMBRES ( | Semana 1   | Lunes                                          | Primero                                        |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Segundo                                        |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Guarnición                                     |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Martes                                         | Primero                                        |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Segundo                                        |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Guarnición                                     |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Miércoles                                      | Primero                                        |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Segundo                                        |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Guarnición                                     |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Jueves                                         | Primero                                        |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Segundo                                        |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Guarnición                                     |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Semana 2   | Lunes                                          | Primero                                        |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Segundo                                        |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Guarnición                                     |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Martes                                         | Primero                                        | -                                            |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Segundo                                        | -                                            |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Guarnición                                     | -                                            |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Miércoles                                      | Primero                                        | Macarrones integrales a la napolitana (con s | 1                                            |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Segundo                                        | Croquetas de jamón                           | 1                                            | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          | 7          | 8              | 9    | 10     | 11      | 12   | 13         |          |    |
|                 |            |                                                | Guarnición                                     | Calabacín en tempura                         | 1                                            | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            | 8              | 9    |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Jueves                                         | Primero                                        | Crema de verduras de temporada con tostor    | 1                                            |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Segundo                                        | Longanizas al horno                          |                                              | 2     |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          | 14 |
|                 |            |                                                | Guarnición                                     | Zanahoria salteada                           |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Viernes                                        | Primero                                        | Arroz con verduras                           |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Segundo                                        | Tosta de atún con tomate                     | 1                                            |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Semana 3                                       | Lunes                                          | Primero                                      | Macarrones integrales a la carbonara vegetal | 1     | 2     | 3       |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                |                                                | Segundo                                      | Panini de atún                               | 1     | 2     |         | 4        |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                |                                                | Guarnición                                   | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru | 1     |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |    |
| Martes          | Primero    |                                                | Hervido de patata y zanahoria                  |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Segundo    |                                                | Tortilla francesa                              |                                              |                                              | 3     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Guarnición |                                                | Maíz salteado                                  |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
| Miércoles       | Primero    |                                                | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |    |
|                 | Segundo    |                                                | Abadejo en tempura casera                      | 1                                            |                                              |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Guarnición |                                                | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar      |                                              | 2                                            |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
| Jueves          | Primero    |                                                | Guiso de patata y verdura                      |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Segundo    |                                                | Cinta de lomo con pisto                        |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Guarnición |                                                | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |    |
| viernes         | Primero    |                                                | Crema de verduras y tortanizas con tostones    | 1                                            |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |    |
|                 | Guarnición |                                                | Patatas dado al horno                          |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Guarnición |                                                | Patatas dado al horno                          |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
| Semana 4        | 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                                        | Pollo empanado casero                        | 1                                            |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            |                                                | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha   |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Jueves     | Primero                                        | Macarrones integrales con salsa de tomate g    | 1                                            | 2                                            | 3     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Segundo                                        | Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil |                                              |                                              |       | 4     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Guarnición                                     | Brócoli salteado                               |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
| Viernes         | Primero    | Paella valenciana sin judía verde, sin garrofó |                                                |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Segundo    | Revuelto de huevo                              |                                                |                                              | 3                                            |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Guarnición | Champiñones salteados                          |                                                |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
| Semana 5        | Lunes      | Primero                                        | Sopa de ave con fideos                         | 1                                            |                                              |       |       |         |          |            |            | 9              |      | 11     | 12      |      |            |          |    |
|                 |            | Segundo                                        | Hamburguesa mixta al horno                     |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            | 14       |    |
|                 |            | Guarnición                                     | Patatas fritas                                 |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Martes     | Primero                                        | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1                                            |                                              |       |       |         |          |            |            | 9              |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Segundo                                        | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |                                              | 2                                            |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Guarnición                                     | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Miércoles  | 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     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Jueves     | Primero                                        |                                                |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Segundo                                        |                                                |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Guarnición                                     |                                                |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 | Viernes    | Primero                                        |                                                |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Segundo                                        |                                                |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |
|                 |            | Guarnición                                     |                                                |                                              |                                              |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |    |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                 | JUEVES                                                                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 01                                                                                                                                                                                            | 02                                                                                                                                                                                                                                        | 03                                                                                                                                                                                                             | 04                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b><br/> <b>Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, sandía, pera y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p> |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 08                                                                                                                                                                                            | 09                                                                                                                                                                                                                                        | 10                                                                                                                                                                                                             | 11                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                              |  <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |  <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |  <p>Arroz con verduras</p> <p>Tosta de pan sin gluten con atún y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15                                                                                                                                                                                            | 16                                                                                                                                                                                                                                        | 17                                                                                                                                                                                                             | 18                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)</p> <p>Panini de atún</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Hervido de patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                 | <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</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>Guiso de patata y verdura</p> <p>Cinta de lomo con pisto</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</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>                                                             |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 22                                                                                                                                                                                            | 23                                                                                                                                                                                                                                        | 24                                                                                                                                                                                                             | 25                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Tosta de atún con tomate</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                   | <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo empanado casero</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                 | <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                           | <p>Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                      |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 29                                                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                                                                                                                        | 01                                                                                                                                                                                                             | 02                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   |

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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 LEGUMBRES (trazas sí)

| Dieta                    | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|--------------------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|
|                          |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
| SIN LEGUMBRES ( Semana 1 | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Martes    | Primero    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    | Croquetas de jamón                             | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                          |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                          |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Viernes   | Primero    | Arroz con verduras                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    | Tosta de pan sin gluten con atún y tomate      |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones integrales a la carbonara (con b.   | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    | Panini de atún                                 | 1      | 2     |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|                          |          | Martes    | Primero    | Hervido de patata, zanahoria y calabacín       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |
|                          |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | 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 con pisto                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | 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 rom     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          | Semana 4 | 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    | Tosta de atún con tomate                       | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Miércoles | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    | Pollo empanado casero                          | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                          |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate      | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            | 14       |
|                          |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas con tostones    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Miércoles | Primero    | Guiso de patata y verdura                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    | Tortilla francesa con loncha de queso          |        | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún             |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |
|                          |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                                | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Tosta de pan con jamón serrano<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                            | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                                      | Arroz al horno<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                         |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)<br>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                        | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                     | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan           | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                 | Guiso de patata y verdura<br>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan                 | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo empanado casero<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                     | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                                | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de cocido con fideos integrales<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                                        | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa con loncha de queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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 MARISCO

| Dieta       | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|             |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
| SIN MARISCO | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Martes    | Primero    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|             |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|             |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                  | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             | Semana 3 | 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 cru   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                      | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Jueves    | Primero    | Lentejas ecológicas estofadas con verduras     | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Cinta de lomo con pisto                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | viernes   | Primero    | Crema de verduras y mortadela con tostones     | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             | Semana 4 | 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 textur  | 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    | Pollo empanado casero                          | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate g    | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|             |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Miércoles | 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       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                                | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Croquetas de jamón<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                                        | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                                      | Arroz al horno<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                         |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)<br>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                               | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                     | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan           | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                        | Guisadito de patata y verdura<br>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan          | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo empanado casero<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                     | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                                | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de cocido con fideos integrales<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                               | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa con loncha de queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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

| Dieta | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|       |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Croquetas de jamón                             | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          | 7          | 8              | 9    | 10     | 11      | 12   | 13          |          |
|       |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Jueves    | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                  | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 3 | 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 cru   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | 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    | Cinta de lomo con pisto                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | viernes   | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 4 | 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                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur  | 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    | Pollo empanado casero                          | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate g    | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | 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       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                                | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Tosta de pan con jamón serrano<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                            | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                                      | Arroz al horno<br>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                      |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)<br>Panini de atún<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                     | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan           | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                        | Guiso de patata y verdura<br>Panini de atún<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan                                                             | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo empanado casero<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                     | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                                | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de cocido con fideos integrales<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                               | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa con loncha de queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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

| Dieta           | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |  | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
|-----------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|-------------|----------|
|                 |          |           |            |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
| SIN FRUTOS SECC | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | -                                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | -                                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | -                                              |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s   |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano                 |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |  |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     | 14          |          |
|                 |          | Jueves    | Guarnición | Zanahoria salteada                             |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |  |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     | 14          |          |
|                 |          |           | Segundo    | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par       |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones integrales a la carbonara (con b    |  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Panini de atún                                 |  | 1      | 2     |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru   |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | 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    | Cinta de lomo con pisto                        |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | viernes   | Primero    | Crema de verduras y mortauzas con tostones     |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 | Semana 4 | 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    | Pollo empanado casero                          |  | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate g    |  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           |  | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     | 14          |          |
|                 |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |  |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      |  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |  |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Miércoles | 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       |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Jueves    | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          | Viernes   | Primero    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Segundo    |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |
|                 |          |           | Guarnición |                                                |  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |             |          |

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                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                               | 03                                                                                                                                                      | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                                               | 10                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Tosta de pan con jamón serrano<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                                  | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                            | Arroz al horno<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                         |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                               | 17                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)<br>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                               | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                     | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Guisantes salteados con cebolla<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                               | 24                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                              | Guiso de patata y verdura<br>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan                 | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo empanado casero<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                           | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan            | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                               | 01                                                                                                                                                      | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de cocido con fideos integrales<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                               | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa con loncha de queso<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada y pan                    |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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 PESCADO

| Dieta       | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-------------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|             |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
| SIN PESCADO | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Martes    | Primero    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | -                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|             |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|             |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                  | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             | Semana 3 | 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 cru   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Guisantes salteados con cebolla                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Jueves    | Primero    | Lentejas ecológicas estofadas con verduras     | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Cinta de lomo con pisto                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | viernes   | Primero    | Crema de verduras y mortadela con tostones     | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           |            |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             | Semana 4 | 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 textur  | 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    | Pollo empanado casero                          | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate g    | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Viernes   | Primero    | Paella valenciana                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Champiñones salteados                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|             |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Miércoles | Primero    | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    | Tortilla francesa con loncha de queso          |        | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|             |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                         | 03                                                                                                                                                                | 04                                                                                                                                                                 |
| <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> |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 08                                                                                                                                                                         | 09                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | FELIZ VUELTA AL COLE!                                                                                                                                                      | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)<br>Croquetas de jamón<br>Calabacín salteado<br>Fruta de temporada y pan                                        | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Longanizas al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta de temporada y pan                                      | Arroz al horno<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                         |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                         | 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                 |
| Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)<br>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                               | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                     | Arroz con salsa de tomate a la provenzal<br>Abadejo en tempura casera<br>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada<br>Cinta de lomo con pisto<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan           | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta de temporada y pan |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                         | 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                 |
| Lentejas ecológicas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                        | Guisadito de patata y verdura<br>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan          | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Pollo empanado casero<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                     | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso<br>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan | Paella valenciana<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                        |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                                         | 30                                                                                                                                                                         | 01                                                                                                                                                                | 02                                                                                                                                                                 |
| Sopa de cocido con fideos integrales<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                                                                               | Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla francesa con loncha de queso<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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     |

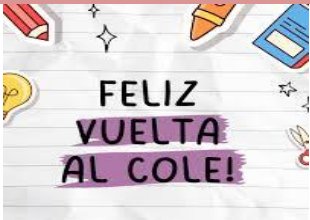
### SEGUNDOS PLATOS

| 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

| Dieta | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|-------|----------|-----------|------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|
|       |          |           |            |                                                | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTAMAYUCES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | 0                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Croquetas de jamón                             | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          | 7          | 8              | 9    | 10     | 11      | 12   | 13          |          |
|       |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Longanizas al horno                            |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          | Jueves    | Guarnición | Zanahoria salteada                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    | Arroz al horno                                 |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                  | 1      | 2     |       |         |          |            | 7          |                | 9    | 10     |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 3 | 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 cru   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                              |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | 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    | Cinta de lomo con pisto                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | viernes   | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       | Semana 4 | 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                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Segundo    | Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur  | 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    | Pollo empanado casero                          | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    | Macarrones integrales con salsa de tomate g    | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 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 5 | Lunes     | Primero    | Sopa de cocido con fideos integrales           | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             | 14       |
|       |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras de temporada con tostor      | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín      |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Miércoles | 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       |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Jueves    | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          | Viernes   | Primero    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Segundo    |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |
|       |          |           | Guarnición |                                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |             |          |

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 01                                                                                                                                                                               | 02                                                                                                                                                                                                                                                    | 03                                                                                                                                                                                                                                         | 04                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</b><br/> <b>Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p> |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 08                                                                                                                                                                               | 09                                                                                                                                                                                                                                                    | 10                                                                                                                                                                                                                                         | 11                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |  <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de pan con jamón serrano</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |  <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |  <p>Arroz con verduras</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15                                                                                                                                                                               | 16                                                                                                                                                                                                                                                    | 17                                                                                                                                                                                                                                         | 18                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                        | <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                  | <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Cinta de lomo con pisto</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</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>                                                                    |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 22                                                                                                                                                                               | 23                                                                                                                                                                                                                                                    | 24                                                                                                                                                                                                                                         | 25                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                   | <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                    | <p>Macarrones 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>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                           |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                               | 30                                                                                                                                                                                                                                                    | 01                                                                                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</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>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |

# 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

| Dieta   | Semana   | Día       | Orden      | Plato                                        | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SUETOS |
|---------|----------|-----------|------------|----------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|--------|
| SIN PLV | Semana 1 | Lunes     | Primero    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          | Martes    | Primero    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          | Miércoles | Primero    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          | Jueves    | Primero    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          | Viernes   | Primero    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         | Semana 2 | Lunes     | Primero    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          | Martes    | Primero    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición |                                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          | Miércoles | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    | Tosta de pan con jamón serrano               | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras de temporada con toston    | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha                   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición | Zanahoria salteada                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          | Viernes   | Primero    | Arroz con verduras                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par     | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Macarrones integrales a la napolitana (con s | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    | Panini con boloñesa vegetal                  | 1      |       |       |         |          |            |            | 8              | 9    |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |        |
|         |          | Martes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición | Maíz salteado                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate a la provenzal     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    | Abadejo en tempura casera                    | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          | Jueves    | Primero    | Lentejas ecológicas estofadas con verduras   | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    | Cinta de lomo con pisto                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |
|         |          | Viernes   | Primero    | Crema de verduras y hortalizas con tostones  | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |      |            |        |
|         |          |           | Segundo    | Jamoncito                                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |        |