

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES	VIERNES
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.</p>		<p>Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata Yogur y pan</p>	<p>02 FESTIVO</p>	<p>03 FESTIVO</p>
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	<p>Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Maíz salteado Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate Tosta de atún con tomate Ensalada variada Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Merluza en salsa verde Ensalada variada Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de legumbres Jamoncito de pollo marinado al limón y romero Ensalada variada Fruta de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones con atún Limanda en salsa verde Ensalada variada Yogur natural con canela y pan</p>	<p>Arroz a la cubana Picos con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Patatas dado Fruta de temporada y pan</p>
JORNADA EEUU	28	29	30	01
<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Hamburguesa de ave con queso Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada, tomate, cebolla) Ensalada variada Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura Pollo al horno Zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan</p>	<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU Jornada Internacional</p>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego













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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	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 HIPOCALÓRICO

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
HIPOCALÓRICO	Semana 1	Lunes	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	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Ensalada variada																14	
		Segundo	Potaje de garbanzos a la mediterránea																	
		Guarnición	Tortilla de patata				3													
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																14		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Lentejas con verduras			1														
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3													
		Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate			1							9			11					
	Segundo	Tosta de atún con tomate			1			4												
	Guarnición	Ensalada variada																14		
Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)														12				
	Segundo	Merluza en salsa verde					4													
	Guarnición	Ensalada variada																14		
Viernes	Primero	Crema de legumbres																14		
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																14		
	Guarnición	Ensalada variada																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras			1														
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Champiñones salteados																	
	Martes	Primero	Macarrones con atún			1			4				9			11				
		Segundo	Limanda en salsa verde					4												
		Guarnición	Ensalada variada																14	
Miércoles	Primero	Arroz a la cubana					3													
	Segundo	Picos con hummus de garbanzos			1	2					7		9	10						
	Guarnición	Ensalada variada																14		
Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																		
	Segundo	Pollo al horno																		
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor			1							9								
	Segundo	Longanizas al horno				2						9						14		
	Guarnición	Patatas dado																		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem										9					14		
		Segundo	Hamburguesa de ave con queso										9							
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos			1							9			11			14	
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizad			1	2	3				8	9	10	11	12			14	
		Guarnición	Ensalada variada																14	
Miércoles	Primero	Arroz con verduras																		
	Segundo	Tortilla francesa					3													
	Guarnición	Ensalada variada																14		
Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Pollo al horno																		
	Guarnición	Zanahorias salteadas																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		