

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</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Coca en llanda y pan</p>	<p>02</p> <p>FESTIVO</p>	<p>03</p> <p>FESTIVO</p>
		<p>08</p> <p>FESTIVO</p>	<p>09</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>15</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>16</p> <p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>20</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Macarrones con atún</p> <p>Limanda en salsa verde</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>22</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>-</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>JORNADA EEUU</p> <p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p>Hamburguesa de ave con queso</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizada, tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>29</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>30</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahorias salteadas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>01</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</p> <p>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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz


Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

 
Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CERDO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>																
			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	Empanadillas de atún		1	2	3	4	5	6			9							14	
		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	Patatas a la boloñesa de soja texturizada										8	9								
	Guarnición	-																			
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																		
		Segundo	Hamburguesa de ave con queso										9							14	
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9			11	12				
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (soja texturizad		1	2	3					8	9	10	11	12				14	
		Guarnición	Ensalada variada																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz a banda						5	6										14	
		Segundo	Tortilla francesa				5														
		Guarnición	Ensalada variada																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																		
		Guarnición	Zanahorias salteadas																		
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.