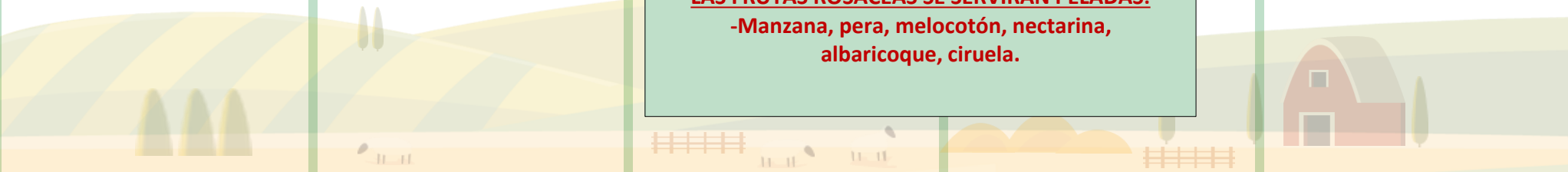
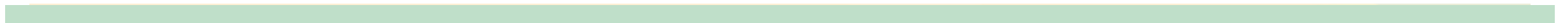


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan	02 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada y pan	03 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Limanda en salsa verde Ensalada variada Fruta de temporada y pan	04 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	05 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan
08 Arroz al horno Abadejo en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada y pan	09 Crema de alubias blancas y garbanzos eco Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan	10 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada y pan	11 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	12 Guiso de patata y verdura Tosta de jamón york Ensalada variada Fruta de temporada y pan
DEGUSTACIÓN ARGENTINA Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo al estilo argentino  Ensalada variada Fruta de temporada y pan	16 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	17 Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	18 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada variada Fruta de temporada y pan	19 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas al horno Fruta de temporada y pan	23  ¡FELICES VACACIONES!	<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 o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p>* Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.</p>		26  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA  <small>Jornada Internacional</small>

LAS FRUTAS ROSÁCEAS SE SERVIRÁN PELADAS:
-Manzana, pera, melocotón, nectarina, albaricoque, ciruela.





la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego















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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado

 Fruta	 lácteo
---	--

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada variada																14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
			Guarnición	Ensalada variada																14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate ξ	1	2	3							9						
			Segundo	Limanda en salsa verde					4											
			Guarnición	Ensalada variada																14
	Jueves	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan											9						
		Segundo	Longanizas al horno		2									9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz al horno		2								9						
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4												
			Guarnición	Ensalada variada																14
		Martes	Primero	Crema de alubias blancas y garbanzos eco																14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom																
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
Miércoles		Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3							9							
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1																
		Guarnición	Ensalada variada																14	
Jueves	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \																		
	Segundo	Tortilla francesa			5															
	Guarnición	Maíz salteado																		
Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Tosta de jamón york	1										9					14		
	Guarnición	Ensalada variada																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1									9							
		Segundo	Pollo al estilo argentino	1	2															
		Guarnición	Ensalada variada																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1										9						
		Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji					4												
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Miércoles	Primero	Paella valenciana																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Champiñones salteados																	
Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Panini de atún	1	2		4						9								
	Guarnición	Ensalada variada																14		
Viernes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9						14		
	Segundo	Tortilla de patata			5															
	Guarnición	Ensalada variada																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		5	4					9								
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9							
		Guarnición	Patatas al horno																14	
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
Jueves	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Semana 5	Lunes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
Jueves	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			

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