

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o 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.				
07	08	09	10	11
		Arroz con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Varitas de merluza Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Patatas a la boloñesa de soja texturizada Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Panini con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda al limón Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas Hamburguesa vegetal a la plancha Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Arroz a la cubana Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos Hamburguesa vegetal a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Patatas con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada variada Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Patatas con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan		*EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTACIAS DE LA PRODUCCIÓN.

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



carne



Verdura



Huevo



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	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	Arroz con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada													14	
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada								8	9					
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Limanda al limón				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y							7	8	9					14
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1								9			12		
			Segundo	Hamburguesa vegetal a la plancha							7	8	9					
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Miércoles	Primero	Ensalada de patatas, huevo y aceitunas			3											14
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Patatas con boloñesa vegetal	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															