

Menú TRITURADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		Puré de arroz con verduras y cerdo	FESTIVO	FESTIVO
		Natillas de chocolate y		
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	Puré de pasta con verduras y huevo	Puré de lentejas con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de arroz con verduras y huevo
	Fruta triturada y	Fruta triturada y	Fruta triturada y	Fruta triturada y
20	21	22	23	24
Puré de lentejas con verduras	Puré de pasta con verduras y abadejo	Puré de arroz con verduras y cerdo	Puré de alubias con verduras y pollo	Puré de patata, huevo y verduras
Fruta triturada y	Yogur natural con canela y	Fruta triturada y	Fruta triturada y	Fruta triturada y
27	28	29	30	01
Puré de pasta con verduras y huevo	Puré de pollo con verduras	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Puré de arroz con verduras y merluza	
Fruta de temporada y	Fruta triturada y	Fruta triturada y	Fruta triturada y	

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



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 TRITURADO

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		
TRITURADO	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	Puré de arroz con verduras y cerdo																14
			Guarnición	-																
	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	Puré de pasta con verduras y huevo		1		3						9		11					
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de lentejas con verduras		1														14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras																14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo				3												14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras		1													14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de pasta con verduras y abadejo																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y cerdo																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Puré de alubias con verduras y pollo																14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Puré de patata, huevo y verduras				3												14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	Puré de pasta con verduras y huevo		1		3						9		11					
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de pollo con verduras																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza						4										14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		