

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	03 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Judías verdes al ajoarriero Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Lentejas estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan
08 Coditos napolitana (salsa tomate, orégano) Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan integral	09 Puré de verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	10 Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan integral	11 Arroz integral salteado con champiñones Lentejas estofadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas estofadas Gallo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
15 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	16 Arroz con salsa de tomate Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca y pan	17 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	18 Judías verdes con patatas salteadas Pechuga de pollo en salsa con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	19 Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
22 Arroz con salsa de tomate Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan integral	23 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	24 Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha - Yogur de soja y pan integral	25	26
29	30	01	02	03



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

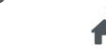
PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin leche

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	MOHIZO	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin leche	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11				14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados al limón																14
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos estofados																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Jueves	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coditos napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Puré de verduras																
			Segundo	Tortilla francesa horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria																
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	-																
Jueves		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
		Segundo	Lentejas estofadas	1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Gallo en salsa de puerros					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9		11					
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Pechuga de pollo en salsa con champiñones																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate)	1									9		11						
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas a la hortelana	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11					
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		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	-																		

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.