

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Judías verdes con patatas salteadas	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria
			Cinta de lomo a la plancha	Huevos duros con salsa de tomate
			Tomate aliñado	-
			Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Yogur natural y pan sin trazas de mostaza
05	06	07	08	09
Lentejas a la riojana	Arroz con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín)
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Salteado de garbanzos con tiras de pollo	Magro horno/plancha	Abadejo guisado en salsa napolitana
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Yogur natural y pan sin trazas de mostaza
12	13	14	15	16
	Crema de calabacín y zanahoria	Sopa de ave con arroz	Arroz con salsa de tomate	Alubias estofadas al estilo tradicional (patata, zanahoria y pimiento)
	Merluza en salsa de tomate casera	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa horno
	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
	Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Yogur natural y pan sin trazas de mostaza
19	20	21	22	23
Crema de zanahoria	Arroz con salsa de tomate	Sopa de ave con arroz	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Pechuga de pollo horno/plancha	Abadejo al horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata y calabacín horno
Ensalada de lechuga	Calabacín salteado	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Yogur natural y pan sin trazas de mostaza
26	27	28	29	30
Crema de calabacín	Sopa de ave con arroz	Patatas estofadas con costillas	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria)	
Escalope de pollo horno/plancha	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa horno	
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	Fruta fresca permitida y pan sin trazas de mostaza	

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	o	lácteo

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.

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