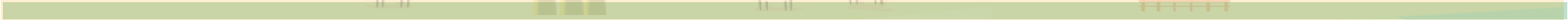


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
05	06	07	08	09
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Macarrones en salsa de tomate casera Magra a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Pechuga de pavo al horno Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
12	13	14	15	16
Crema de zanahoria Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Espirales en salsa de tomate casera Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con calabaza y calabacín Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral
19	20	21	22	23
Espirales en salsa de tomate casera Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan	Patatas con chocos Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Cocido andaluz Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pechuga de pollo al horno o a la plancha Cous cous Fruta fresca y pan	Arroz a la milanesa Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	01
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas con arroz - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Judías verdes y guisantes salteados Yogur natural y pan integral	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Lomo a la española Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Macarrones con boloñesa vegana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan integral



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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Martes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Jueves	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Viernes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
	Semana 2	Lunes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Martes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Jueves	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1									9			11			
			Segundo	Magra a la plancha																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno																
			Guarnición	Calabacín asado																
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria																14
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1				4							10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
		Martes	Primero	Espirales en salsa de tomate casera	1									9			11			
			Segundo	Pincho moruno de pollo																14
			Guarnición	Tomate aliñado																14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1															14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12			14
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																
			Segundo	Gallo al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Espirales en salsa de tomate casera	1									9			11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Patata panadera con cebolla al horno																14
		Martes	Primero	Patatas con chocos						5										14
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz			2							9			12			14
			Segundo	Salmon al horno con ajo y perejil					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
		Jueves	Primero	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria																14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Cous cous	1									9			11			
		Viernes	Primero	Arroz a la milanesa	1		2	5						9						14
			Segundo	Merluza al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y queso i			2													14
			Segundo	Lentejas con arroz	1															
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de zanahoria																14
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																
			Guarnición	Judías verdes y guisantes salteados																
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc																14
			Segundo	Lomo a la española																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera						4										
			Segundo	Merluza en salsa verde																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Viernes	Primero	Macarrones con boloñesa vegana	1								8	9	10	11				
			Segundo	Pechuga de pavo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											14