

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 Macarrones en salsa de tomate casera gratinados con queso Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Frutas frescas peladas permitidas y pan	09 Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata y cebolla Calabacín asado Frutas frescas peladas permitidas y pan integral
12 Crema de zanahoria Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Frutas frescas peladas permitidas y pan	13 Espirales gratinados Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Frutas frescas peladas permitidas y pan integral	14 Lentejas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Frutas frescas peladas permitidas y pan	15 Sopa de picadillo con arroz Lomo adobado al horno Patatas fritas Frutas frescas peladas permitidas y pan	16 Arroz caldoso con pollo Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral
19 Espirales al queso Pollo en pepitoria Patata panadera con cebolla al horno Frutas frescas peladas permitidas y pan	20 Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Frutas frescas peladas permitidas y pan integral	21 Cocido andaluz Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan	22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Albóndigas de ave con tomate Cous cous Frutas frescas peladas permitidas y pan	23 Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Frutas frescas peladas permitidas y pan integral
26 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas con arroz - Frutas frescas peladas permitidas y pan	27 Crema de zanahoria Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Yogur natural y pan integral	28 Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Lomo a la española Patatas fritas Frutas frescas peladas permitidas y pan	29 Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Frutas frescas peladas permitidas y pan	01 Macarrones con boloñesa vegana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Frutas frescas peladas permitidas 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.



## 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 Lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco, kiwi ni frutas rosas

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAPUCCES	SUFRUTOS
Sin marisco, kiwi ni frutas rosas	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 gratis	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			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 gratinados	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pincho moruno de pollo														14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con arroz	1	2	3						9		12			14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo														12
			Segundo	Gallo al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
Semana 4		Lunes	Primero	Espirales al queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Pollo en pepitoria	1	2	3						12					
			Guarnición	Patata panadera con cebolla al horno														14
		Martes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz	2								9		12			14
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria	1	2	3						9					14
			Segundo	Albóndigas de ave con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Viernes	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso	1		2											14
			Segundo	Lentejas con arroz	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Pollo estilo broaster			5								11			14
			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														
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Macarrones con boloñesa vegana	1								8	9	10	11		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14