

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	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla de patata y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
12	13	14	15	16
Crema de zanahoria Revuelto de huevo 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	Brócoli salteado Revuelto de huevo 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 Pavo al horno con tomate y cebolla 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	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan	Ensalada variada con huevo Pechuga de pollo al horno o a la plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	01
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pechuga de pavo al horno Arroz salteado Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pollo estilo broaster Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan integral	Acelgas con patatas salteadas Lomo a la española Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Macarrones con verduras en salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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.



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 pescado, sin marisco y sin

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	SUFRITOS
Sin pescado, sin rr	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	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3													
			Guarnición	Calabacín asado														
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de zanahoria													14	
			Segundo	Revuelto de huevo	3													
			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	Brócoli salteado														
			Segundo	Revuelto de huevo	3												14	
			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	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			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	Patata y zanahoria al vapor													14	
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras													14	
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	
		Jueves	Primero	Ensalada variada con huevo	5												14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Arroz salteado														
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla de calabacín	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
Semana 5		Lunes	Primero	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria													14	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Arroz salteado													14	
		Martes	Primero	Crema de zanahoria													14	
			Segundo	Pollo estilo broaster	5												11	14
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Miércoles	Primero	Acelgas con patatas salteadas													14	
			Segundo	Lomo a la española														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Revuelto de huevo	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Viernes	Primero	Macarrones con verduras en salsa de tomate	1									9		11		
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	