

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
				
07	08	09	10	11
			Pasta integral con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano Yogur soja y pan integral
14	15	16	17	18
Arroz salteado con calabacín, zanahoria y pimiento Dorado en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas con picatostes (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Lechuga, tomate, maíz y atún Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Tortilla de patata y cebolla plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
21	22	23	24	25
Espirales aglio-olio Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patatas salteado Tomate aliñado Yogur natural sin lactosa y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza frita Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza asada Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con verduras de temporada y aroma de comino Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
28	29	30	01	02
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla - Fruta fresca y pan blanco	Macarrones en salsa de tomate casera Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur soja y pan integral	Crema de calabacín Tortilla de correo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Magro horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Cocido andaluz estofado Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria 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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 02 Sin lactosa

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	ALTRAMUZES	SULFITOS	
02 Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Martes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Miércoles	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Jueves	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Viernes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
	Semana 2	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Martes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Miércoles	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición		0														
		Jueves	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1									9			11		
			Segundo	Filete de pollo a la plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín y puerro															
			Segundo	Daditos de pollo en salsa															
			Guarnición	Lechuga, maíz y orégano															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con calabacín, zanahoria y pi															
			Segundo	Dorado en salsa de zanahorias				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatost	1														
			Segundo	Cinta de lomo al horno															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Miércoles	Primero	Lechuga, tomate, maíz y atún					4										14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11		
			Segundo	Filete de pollo a la plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Espirales aglio-olio	1								9			11			
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3												14
			Guarnición	Tomate aliñado															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza asada															
			Segundo	Cinta de lomo en salsa															
			Guarnición	Patata al vapor															
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras de temporada															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor			3		4										14
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1								9			11			
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate,					4										
			Guarnición	Tomate aliñado															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de corro			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Cocido andaluz estofado													12		
			Segundo	Bacalao al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14