

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
				
07	08	09	10	11
			Pasta integral con salsa de tomate Lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano Batido casero de yogur con fruta 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) Albóndigas con salsa pomodoro (burger meat) 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 gratinados 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 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 guisadas con sofrito casero 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 integrales con salsa de tomate gratinados Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	Crema de calabacín y queso Tortilla de correo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Berza Revuelto de huevo salteado 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



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 06 Sin frutos secos

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	ALTRAMUICES	SULFITOS
06 Sin frutos seco: Semana 1	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	Lomo adobado al horno	1	2	3					9					14	
			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	Albóndigas con salsa pomodoro (burger m	1	2	3					9					14	
			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 y	1	2	3					9			11			
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			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														
			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										
			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 guisadas con sofrito casero														
			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 integrales con salsa de tomate y	1	2	3					9			11			
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate,				4										
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y queso		2	3					9						
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Berza	1	2	3					9	10	11	12		14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	