

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
				
07	08	09	10	11
			Macarrones en blanco Filete de pollo a la plancha Patatas risoladas al horno Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno o a la plancha Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
14	15	16	17	18
Arroz salteado con ajo Dorado a la plancha Calabacín asado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo al horno Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Calabacín salteado Revuelto de huevo salteado Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Macarrones en blanco Filete de pollo a la plancha Calabacín asado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tortilla francesa plancha Calabacín salteado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
21	22	23	24	25
Espirales en blanco Filete de pollo a la plancha Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tortilla francesa plancha Calabacín salteado Yogur natural y biscotes	Arroz con calabaza y calabacín Merluza al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Crema de calabaza asada Cinta de lomo al horno Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Hervido de patata y calabacín Salmón al horno con eneldo Calabacín asado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
28	29	30	01	02
Calabacín salteado Pechuga de pavo horno/plancha - Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Macarrones en blanco Merluza al horno Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Arroz hervido Magro horno/plancha Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Sopa de ave con arroz Bacalao al horno o a la plancha Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes

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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 11 Dieta Blanda, Astringente

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
11 Dieta Blanda, A	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	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas risoladas al horno													14	
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Dorado a la plancha				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Miércoles	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espirales en blanco	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Calabaza asada														
		Martes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Viernes	Primero	Hervido de patata y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Calabaza asada														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Arroz hervido														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Bacalao al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														