

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) Cinta de lomo al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Lechuga, tomate, maíz y atún Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Macarrones en salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
21	22	23	24	25
Espirales aglio-olio Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Revuelto de patatas salteado Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno 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	Hervido de patata y calabacín 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 Pechuga de pavo horno/plancha - Fruta fresca y pan blanco	Macarrones en salsa de tomate casera Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur natural 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	Sopa de ave con arroz 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



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 15 Sin legumbre

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	AIJO	ALTRAMUICES	SULFITOS
15 Sin legumbre	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	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Lechuga, tomate, maíz y atún				4									14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Jueves	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1							9			11			
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			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	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan														
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3										14	
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza al horno				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	Hervido de patata y calabacín														
			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	Pechuga de pavo horno/plancha														
			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											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Bacalao al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.