

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA):</b>  <b>MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</b></p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>		<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> 	<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> 	<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> 
<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
<p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p> 	<p>Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim)</p> <p>Empanadillas de atún fritas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Patatas estofadas con verduras (judía verde, zanahoria, puerro)</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok (pimient, calabac, patat)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Coditos con bechamel ligera</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<p>Lentejas estofadas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zanah)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, judía, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Brócoli salteado</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Yakisoba con verduras</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<p>Sopa casera de verduras con estrellitas</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Macarrones en blanco</p> <p>Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Lengüadina empanada</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de patatas a la marinera con merluza y aletria</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<p>Espaguetis a la italiana</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabac, zanah, lombarda y teriyaki</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimienta)</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, puerr, zanah, apio, morcilla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p>	

# 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...	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
 Pescado		   Huevo carne
 Legumbres		   Verdura Huevo
 carne		   Huevo Pescado
 Fruta		 lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin arroz

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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS					
Sin arroz	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo																	1,4		
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3															1,4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			1,4
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1																		1,4	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																			1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	3																1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																			1,4	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, p		2																	1,4	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate				4															1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			1,4	
	Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																			1,4	
		Segundo	-																			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja																			1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi																		1,4	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras (ceb, pir																			1,4
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																			1,4
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1																		1,4
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6													1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			
Miércoles		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía verde,																			1,4	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3																	1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																				1,4
Jueves		Primero	Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y	1	2	3																1,4	
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok (p	1	2	3																	1,4
		Guarnición	Ensalada de col fresca																				1,4
Viernes		Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2																	1,4	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limon	1			4															1,4	
		Guarnición	Zanahoria salteada																				1,4
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1																		1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																	1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																				1,4
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																				1,4
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																				1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																				1,4
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3																	1,4
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras (tomat																				1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																				1,4
	Jueves	Primero	Brócoli salteado																				1,4
		Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3																	1,4
		Guarnición	Patata panadera al horno																				1,4
Viernes	Primero	Yakisoba con verduras	1	2	3																	1,4	
	Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4																1,4	
	Guarnición	-																				1,4	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1																		1,4	
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																				1,4
		Guarnición	-																				1,4
	Martes	Primero	Macarrones en blanco	1																			1,4
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1																			1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																				1,4
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																				1,4
		Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3																	1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																				1,4
	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																				1,4
		Segundo	Lengüadina empanada	1		3	4																1,4
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																				1,4
	Viernes	Primero	Guiso de patatas a la marinera con merluza	1			4	5	6														1,4
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3																	1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																				1,4
Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis a la italiana	1																		1,4	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4																1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																				1,4
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1		3																	1,4
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabac, zan	1																			1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																				1,4
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																				1,4
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																				1,4
		Guarnición	Puré de patata		2																		1,4
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, p		2																		1,4
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																	1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																				1,4
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																				1,4
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3																	1,4
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom																				1,4