

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>Taquitos de atún en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Sopa casera de ave con fideos</p> <p>Salteado de garbanzos con calabacín, pimienta y maíz</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>Pisto de verduras hortelano (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla)</p> <p>Lentejas estofadas con zanahoria</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>Espirales salteados con ajo y albahaca</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>Filete de magra al horno / plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo)</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>Paella de pollo</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 al horno</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>Limanda al horno / plancha</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</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>Arroz integral con salsa de tomate</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 verduras con fideos</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, pimiento)</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>Abadejo a la plancha / 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 huevo (pastas sin trazas de)

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo (pastas)	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														1,4		
			Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1															1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1									9		11				1,4
			Segundo	Pechuga de pavo asada al limón																1,4
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4
	Segundo		Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4	
	Guarnición		Patatas fritas																1,4	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, p		2								9			12			1,4	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
	Semana 2	Viernes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)															1,4	
			Segundo	Filete de contramusto de pollo al horno / pl															1,4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						1,4
		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	Taquitos de atún en salsa de tomate					4											1,4	
Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4		
	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																1,4		
Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4		
Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1									9		11	12			1,4		
	Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, pimie																1,4		
Guarnición	Ensalada de col fresca																	1,4		
Viernes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2								9	10	11	12			1,4		
	Segundo	Merluza al horno con salsa de limon	1				4											1,4		
Guarnición	Zanahoria salteada																1,4			
Semana 3	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom:															1,4		
		Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1															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	Espirales salteados con ajo y albahaca	1									9		11	12			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		Filete de magra al horno / plancha																1,4		
Guarnición	Patata panadera al horno																1,4			
Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tom:																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								9		11	12			1,4		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																1,4	
		Guarnición	-																1,4	
	Martes	Primero	Paella de pollo																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 al horno																1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4		
	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																1,4	
Segundo		Limanda al horno / plancha					4											1,4		
Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																1,4			
Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																1,4		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																1,4		
Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4			
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															1,4		
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										1,4		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															1,4		
	Martes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1									9		11	12			1,4	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabac, zan	1									9						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											9					1,4		
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, p		2								9			12			1,4	
Segundo		Abadejo a la plancha / horno					4											1,4		
Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4			
Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4		
Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom:																1,4			

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