

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>01</b></p> <p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> 	<p><b>02</b></p> <p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> 	<p><b>03</b></p> <p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> 
<p><b>06</b></p> <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p> 	<p><b>07</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Taquitos de atún en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p><b>08</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>09</b></p> <p>Sopa casera de ave con arroz</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p><b>10</b></p> <p>Brócoli salteado con patatas</p> <p>Mertuza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<p><b>13</b></p> <p>Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla)</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><b>14</b></p> <p>Crema de hortalizas (patata, calabaza, zanahoria y calabacín)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>16</b></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><b>17</b></p> <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo)</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<p><b>20</b></p> <p>Sopa casera de ave con arroz</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)</p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p><b>22</b></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><b>23</b></p> <p>Pisto de verduras hortelano con patata</p> <p>Lengüadina empanada</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p><b>24</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<p><b>27</b></p> <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><b>28</b></p> <p>Sopa casera de ave con arroz</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>30</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres

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 legumbres	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														1,4				
			Segundo	Muslos de pollo al horno																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
	Martes		Primero	Espinacas salteadas con patatas																1,4		
			Segundo	Tortilla francesa horno			5															
			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																		
			Guarnición	Patatas fritas																	1,4	
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																1,4		
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Viernes		Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha																		
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pl																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
	Semana 2	Lunes		Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi															1,4		
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
				Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	1,4
		Martes		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																1,4	
Segundo				Taquitos de atún en salsa de tomate				4														
Guarnición				Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
Miércoles			Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Jueves			Primero	Sopa casera de ave con arroz													12			1,4		
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pl																		
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	1,4	
Viernes			Primero	Brócoli salteado con patatas																1,4		
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limon		1			4													
			Guarnición	Zanahoria salteada																	1,4	
Semana 3	Lunes		Primero	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom:																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Martes		Primero	Crema de hortalizas (patata, calabaza, zana																1,4		
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, torr																		
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Jueves		Primero	Brócoli salteado																		
			Segundo	Filete de magra al horno / plancha																		
			Guarnición	Patata panadera al horno																	1,4	
Viernes		Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tom:																			
		Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4															
		Guarnición	Calabacín salteado																	1,4		
Semana 4	Lunes		Primero	Sopa casera de ave con arroz												12			1,4			
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas																	1,4	
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha																		
			Segundo	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																	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																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Jueves		Primero	Pisto de verduras hortelano con patata																1,4		
			Segundo	Lengüadina empanada		1		5	4													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	1,4	
	Viernes		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																1,4		
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
Semana 5	Lunes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
	Martes		Primero	Sopa casera de ave con arroz													12			1,4		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4		
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																		
			Guarnición	Patatas cocidas																	1,4	
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																1,4		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5															
			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																			
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom:																	1,4		