

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</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>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 
06	07	08	09	10
<p>DÍA NO LECTIVO</p> 	<p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Empanadillas de atún fritas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate</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>Códitos con bechamel ligera</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
13	14	15	16	17
<p>Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, 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, zahan)</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>Arroz con verduras y salsa de soja (calabac, pim, zahan, maiz)</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
20	21	22	23	24
<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 mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas</p> <p>Guiso de garbanzos con espinacas</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>Lenguadina 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>
27	28	29	30	
<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 picadillo con fideos, pollo y huevo cocido</p> <p>Salteado de alubias pintas con calabac, zahan, 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, zahan, 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...



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 lentejas

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin lentejas	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	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1									9		11					
			Segundo	Tortilla francesa horno			5														
			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	5							9							1,4
			Guarnición	Patatas fritas																	1,4
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2								9			12				1,4	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Viernes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																	1,4	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno												11					1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi																1,4	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras (ceb, pirr																	1,4
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	1,4
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																	1,4
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	5	4	5	6			9								1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	1,4
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5						9								1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4
	Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y	1	2	5						8	9	10		12				1,4	
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok (p	1	2	5							9		11	12				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 limón	1			4													1,4	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	1,4	
Semana 3	Lunes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tor																1,4		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														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	5							9		11					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	5							9							1,4		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	1,4		
Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja (calabac,	1	2	5							9		11	12				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 mixta con guisantes, pollo, calamar, r	1	2	5	4	5	6			9								1,4	
		Segundo	Guiso de garbanzos con espinacas																	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	5							9		11	12				1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																	1,4		
	Segundo	Lengudina empanada	1		5	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				9		11					1,4		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			5														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 picadillo con fideos, pollo y l	1		5							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		2								9							1,4	
Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, p		2								9			12				1,4		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														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	5							9							1,4		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom:																	1,4		