

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</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>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>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>
13	14	15	16	17
<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, iudía, 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, zanah, maíz)</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 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 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>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>
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, 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, pimient)</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...



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 marisco (sin precocinados)

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 marisco (sin pr	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														1,4	
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3					9						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	Tortilla francesa horno			3												1,4
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															1,4	
		Primero	Crema de puerro y zanahoria															1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	3					9							1,4	
	Jueves	Guarnición	Patatas fritas															1,4	
		Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, p		2						9				12			1,4	
	Viernes	Segundo	Caballa en salsa de tomate				4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)														1,4	
			Segundo	-														1,4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9							1,4
Martes		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	
Miércoles		Primero	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1														1,4	
		Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate				4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															1,4	
Jueves		Primero	Arroz integral con salsa de tomate															1,4	
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9							1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															1,4		
Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y	1	2	3					8	9	10		12			1,4		
	Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok (p	1	2	3					9			11	12			1,4		
	Guarnición	Ensalada de col fresca															1,4		
Semana 3	Lunes	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
	Martes	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	
	Miércoles	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	
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3					9		11					1,4	
Segundo		Guiso de alubias pintas con verduras (tomat															1,4		
Guarnición		Ensalada de lechuga y remolacha															1,4		
Viernes	Primero	Brócoli salteado															1,4		
	Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3					9							1,4		
	Guarnición	Patata panadera al horno															1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja (calabac, z	1	2	3					9		11	12			1,4		
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4											1,4	
		Guarnición	-															1,4	
Semana 5	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1														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 asados con salsa barbacoa	1	2	3					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		Lengüadina empanada	1		3	4											1,4		
Guarnición		Tomate fresco aliñado con oregano															1,4		
Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za															1,4		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3												1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															1,4		
Semana 6	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		3					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			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					9							1,4		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom															1,4		