

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) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro Garbanzos con verduras salteados al wok (pimient, calabac, patat) Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Coditos con bechamel ligera Revuelto de huevo salteado Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco</p>
13	14	15	16	17
<p>Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zanah) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Brócoli salteado Albóndigas con salsa de tomate casera Patata panadera al horno Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras y salsa de soja (calabac, pim, zanah, maiz) Revuelto de huevo salteado Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco</p>
20	21	22	23	24
<p>Sopa casera de verduras con estrellitas Ragout de cerdo con patatas - Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Paella de pollo Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Pisto de verduras hortelano con patata Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco</p>
27	28	29	30	
<p>Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Salteado de alubias pintas con calabac, zanah, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimienta) Puré de patata Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, puerr, zanah, apio, morcilla) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha 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 pescado (ni pescado ni ma

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 pescado (ni pe	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															
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1										9		11			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								9					1,4
		Guarnición	Patatas fritas																1,4
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																1,4
		Segundo	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, p		2									9			12		1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
	Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																1,4
		Segundo	-																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, 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	Filete de pechuga de pavo al horno / planch																1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Arroz integrat 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
	Jueves	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
	Viernes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2														1,4
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3								9	10	11	12		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								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	3								9					1,4
		Guarnición	Patata panadera al horno																1,4
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja (calabac,	1	2	3								9		11	12		1,4
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													1,4
		Guarnición	Guisantes salteados																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	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	Pisto de verduras hortelano con patata																1,4
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																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 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															1,4	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																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