

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): 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>JUEVES DÍA 18 DE JUNIO JORNADA FIN DE CURSO</p>	<p>MIÉRCOLES DÍA 24 DE JUNIO NOS VAMOS DE: VACACIONES</p> 		
01	02	03	04	05
<p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Empanadillas de atún fritas</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales con bechamel</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
08	09	10	11	12
<p>Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Brócoli salteado</p> <p>Albóndigas de ave con salsa de tomate</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras y salsa de soja</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
15	16	17	18	19
<p>Macarrones integrales con atún</p> <p>Guisantes salteados con ajitos y huevo cocido</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Paella mixta (magro, mejillones, calamar)</p> <p>Lenguadina empanada</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Gaspacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)</p> <p>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Pizza de verduras al horno (tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>El secreto de ice man (helado vasito) y pan integral</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
22	23			
<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Hamburguesa vegetal</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca 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 cerdo

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 cerdo	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	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11				1,4
			Segundo	Tortilla francesa			3													1,4
	Miércoles	Guarnición	Lechuga y maíz dulce																1,4	
		Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4	
	Jueves	Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa de verdur:	1	2	3							9						1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																1,4	
	Viernes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											1,4	
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															1,4	
			Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																1,4
			Segundo	-																1,4
		Martes	Guarnición	Calabacín salteado																1,4
			Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi																1,4
		Miércoles	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3												1,4
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																1,4
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																1,4
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6			9							1,4
Viernes		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1,4	
		Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																1,4	
Semana 3		Lunes	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3					9						1,4	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																1,4
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1															1,4
			Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c																1,4
	Miércoles	Guarnición		0															1,4	
		Primero	Macarrones integrales con bechamel	1	2								9	10	11	12			1,4	
	Jueves	Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1				4											1,4	
		Guarnición	Zanahoria salteada																1,4	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, 1	1															1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												1,4	
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano															1,4	
			Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4
		Martes	Segundo	Pollo salteado al ajillo																1,4
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																1,4
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3						9		11					1,4
Segundo			Fajitas con boloñesa de soja	1	2	3						9	10						1,4	
Jueves		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																1,4	
		Primero	Brócoli salteado																1,4	
Viernes		Segundo	Albóndigas de ave con salsa de tomate	1	2	3						9							1,4	
		Guarnición	Patata panadera al horno																1,4	
Semana 5		Lunes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12			1,4	
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes					4											1,4
		Martes	Guarnición		0															1,4
			Primero	Macarrones integrales con atún	1				4					9		11				1,4
		Miércoles	Segundo	Guisantes salteados con ajitos y huevo cocit				3												1,4
	Guarnición		Lechuga y maíz dulce																1,4	
	Jueves	Primero	Paella mixta (magro, mejillones, calamar)							5									1,4	
		Segundo	Lenguadina empanada	1			3	4											1,4	
	Viernes	Guarnición	Calabacín salteado																1,4	
		Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe																1,4	
	Semana 6	Lunes	Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12			1,4	
			Guarnición	Puré de patata		2								9						1,4
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4
			Segundo	Pizza de verduras al horno (tomate, cebolla,	1	2	3							9						1,4
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																1,4
Primero			Guiso de lentejas con verduras	1															1,4	
Jueves		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3												1,4	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																1,4	
Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																1,4	
		Segundo	Tortilla francesa				3												1,4	
Semana 7		Lunes	Guarnición	Menestra de verduras salteadas															1,4	
			Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4
		Martes	Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3						9			12			1,4	
			Guarnición	Patatas fritas																1,4
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																1,4
	Segundo		Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																1,4	
	Jueves	Guarnición	Puré de patata		2								9						1,4	
		Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4	
	Viernes	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
	Semana 8	Lunes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi															1,4	
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3					9			12				1,4	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom:																1,4	