

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:</p>  <p>VACACIONES</p>		
01	02	03	04	05
<p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</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>Taquitos de atún en salsa de tomate</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</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>Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</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>Espirales salteados con ajo y albahaca</p> <p>Limanda al horno / plancha</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</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>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento)</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 jamón serrano</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Paella de pollo</p> <p>Limanda al horno / plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
22	23			
<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Pechuga de pavo asada al limón</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</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 huevo (pastas sin trazas de

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 huevo (pastas	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														1,4		
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria,	1															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	Pechuga de pavo asada al limón																1,4
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																1,4
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																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	Filete de contramuslo de pollo al horno / pl																1,4	
		Guarnición	Calabacín salteado																1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi															1,4	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras															1,4	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															1,4	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																1,4
			Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate					4											1,4
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																1,4
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																1,4
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																1,4
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																1,4
	Jueves	Primero	Salmorejo casero	1															1,4	
		Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c																1,4	
		Guarnición		0															1,4	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con bechamel	1	2									9	10	11	12		1,4	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1					4										1,4	
		Guarnición	Zanahoria salteada																1,4	
Semana 3	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom															1,4		
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria,	1															1,4	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																1,4	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																1,4	
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																1,4	
	Miércoles	Primero	Espirales salteados con ajo y albahaca	1										9		11	12		1,4	
		Segundo	Limanda al horno / plancha						4										1,4	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																1,4	
Jueves	Primero	Brócoli salteado																1,4		
	Segundo	Filete de magra al horno / plancha																1,4		
	Guarnición	Patata panadera al horno																1,4		
Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tom																1,4		
	Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes						4										1,4		
	Guarnición		0															1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con atún	1				4					9		11			1,4		
		Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano																1,4	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																1,4	
	Martes	Primero	Paella de pollo																1,4	
		Segundo	Limanda al horno / plancha						4										1,4	
		Guarnición	Calabacín salteado																1,4	
	Miércoles	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe																1,4	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																1,4	
		Guarnición	Puré de patata			2								9					1,4	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4		
	Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																1,4		
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															1,4		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																1,4		
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c															1,4		
		Segundo	Pechuga de pavo asada al limón															1,4		
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																1,4	
	Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																1,4	
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																1,4	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi																1,4	
		Guarnición	Puré de patata			2								9					1,4	
Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2									9			12		1,4		
	Segundo	Abadejo a la plancha / horno						4										1,4		
	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																1,4		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom																1,4		