



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>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 de soja y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Salmorejo casero con picadillo de jamón serrano y huevo</p> <p>Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate</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>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 de soja 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>Espaguetis integral 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 de pollo</p> <p>Lenguadina empanada</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</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>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>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	Huevo
 	 
Legumbres	Verdura
 	 
carne	Huevo
	 
	Pescado
 	 
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin lactosa	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	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1										9		11			1,4
			Segundo	Tortilla francesa				5												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	Guiso de garbanzos con verduras																1,4
			Segundo	Caballa en salsa de tomate						4										1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
	Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																1,4	
		Segundo	Filete de contramusto 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	Revuelto de huevo salteado																1,4
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																1,4
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de jamón ser	1															1,4
			Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c																1,4
			Guarnición		0															1,4
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1										9		11			1,4	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1						4									1,4	
		Guarnición	Zanahoria salteada																1,4	
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria,	1														1,4	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno															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	Espaguetis integral con atún	1									9		11			1,4		
		Segundo	Guisantes salteados con ajitos y huevo cocit															1,4		
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce															1,4		
	Martes	Primero	Paella de pollo																1,4	
		Segundo	Lenguadina empanada	1						5	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	Patatas cocidas																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	Revuelto de huevo y calabacín																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	Tortilla francesa															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	Patatas cocidas																1,4	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																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		