

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>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Patata con zanahoria, calabacín y calabaza</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>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>Brócoli salteado con patatas</p> <p>Mertuza 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>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de hortalizas (patata, calabaza, zanahoria y calabacín)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</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 a la plancha / horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
15	16	17	18	19
<p>Espinacas salteadas con patatas</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Lenguadina empanada</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>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>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</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>Zanahoria salteada</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...



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 legumbres

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	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin legumbres	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														1,4			
			Segundo	Muslos de pollo al horno																1,4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	1,4
			Segundo	Tortilla francesa				3													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	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																	1,4	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	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	Cinta de lomo a la plancha / horno																	1,4
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	1,4
		Martes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza																	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				3													1,4
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	1,4
	Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de jamón ser	1			3													1,4	
		Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c																	1,4	
		Guarnición	0																	1,4	
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas																	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	Tortilla de patata y cebolla horno																	1,4
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	1,4
		Martes	Primero	Crema de hortalizas (patata, calabaza, zana																	1,4
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																	1,4
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																	1,4
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																	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 a la plancha / horno						4											1,4		
	Guarnición	Calabacín salteado																	1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																1,4		
		Segundo	Huevos duros con salsa de tomate																	1,4	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	1,4	
		Segundo	Lenguadina empanada		1		3		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	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																	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	Zanahoria salteada																	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	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																	1,4	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																	1,4	
		Guarnición	Patatas cocidas																	1,4	
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																	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		