

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</b></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><b>JUEVES DÍA 18 DE JUNIO JORNADA FIN DE CURSO</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES DÍA 24 DE JUNIO NOS VAMOS DE: VACACIONES</b></p> 		
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
<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>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</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 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>Macarrones integrales con bechamel</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<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>Hamburguesa mixta con tomate</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras y salsa de soja</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</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>Tortilla francesa</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>Guiso de albóndigas kriptonianas (patatas, tomate, zanahoria)</p> <p>Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso)</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>
<b>22</b>	<b>23</b>			
<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 mixta al horno / plancha</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 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	Alérgenos																	
					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																		1,4
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1																9, 11	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	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 (garbanzos, pollo, patata, ju		2															9, 12	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		1,4	
	Viernes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																		1,4	
		Segundo	-																		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	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																		1,4	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																		1,4	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																		1,4		
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3														9	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	Macarrones integrales con bechamel	1	2															9, 10, 11, 12	1,4		
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			3															1,4		
	Guarnición	Zanahoria salteada																		1,4		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, 1	1																1,4		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															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	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		
	Guarnición	Lechuga y maíz dulce																		1,4		
Jueves	Primero	Brócoli salteado																		1,4		
	Segundo	Hamburguesa mixta con tomate	1	2	3														9	1,4		
	Guarnición	Patata panadera al horno																		1,4		
Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	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	Macarrones integrales con salsa de tomate	1																9, 11	1,4	
		Segundo	Guisantes salteados con ajitos y huevo cocit			3															1,4	
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce																		1,4	
Martes	Primero	Paella de pollo																		1,4		
	Segundo	Tortilla francesa			3															1,4		
	Guarnición	Calabacín salteado																		1,4		
Miércoles	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe																		1,4		
	Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3														9, 11, 12	1,4		
	Guarnición	Puré de patata		2															9	1,4		
Jueves	Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (patatas, t	1	2	3														9	1,4		
	Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champ	1	2	3														9	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			3															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			3															1,4	
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																		1,4	
Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																		1,4		
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3														9	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		
	Guarnición	Puré de patata		2															9	1,4		
Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		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		