

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada		VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 
06	07	08	09	10
DÍA NO LECTIVO 	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim) Empanadillas de atún fritas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de verduras con fideos Garbanzos con verduras salteados al wok (pimient, calabac, patat) Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan integral	Coditos con bechamel ligera Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco
13	14	15	16	17
Pisto de verduras hortelano (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla) Lentejas estofadas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zanah) - Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Brócoli salteado Tortilla francesa horno Patata panadera al horno Yogur y pan integral	Arroz con verduras y salsa de soja (calabac, pim, zanah, maíz) Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan blanco
20	21	22	23	24
Sopa casera de verduras con estrellitas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Crema de boniato, calabaza y puerro Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Lengüadina empanada Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral	Guiso de patatas a la marinera con merluza y alerías Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
27	28	29	30	
Arroz integral con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de verduras con fideos Salteado de alubias pintas con calabac, zanah, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas al ajillo Huevos duros con pisto de verduras Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	

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

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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													SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía verde,													1,4
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3					9					1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													
Martes		Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1							9		11				
		Segundo	Tortilla francesa horno			3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														1,4
Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria														1,4
		Segundo	Tofu empanado frito	1	2	3				7	8	9	10	11	12		
		Guarnición	Patatas fritas														
Jueves		Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														1,4
		Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														1,4
Viernes		Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
		Segundo	Tortilla francesa horno			3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9						1,4
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi										9				1,4
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1									9				1,4
		Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6			9					1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														1,4
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9						1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														1,4
	Jueves	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1							9		11	12			1,4
		Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok (p	1	2	3					9		11	12			1,4
		Guarnición	Ensalada de col fresca														1,4
Viernes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2						9	10	11	12				
	Segundo	Merluza al horno con salsa de limon	1			4											
	Guarnición	Zanahoria salteada															
Semana 3	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomat														
		Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														1,4
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														1,4
		Segundo	-														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														1,4
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3						9		11			1,4
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras (tomat														1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														1,4
	Jueves	Primero	Brócoli salteado														
		Segundo	Tortilla francesa horno			3											
		Guarnición	Patata panadera al horno														1,4
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja (calabac,	1	2	3					9		11	12			1,4
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4										
		Guarnición	-														
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9		11	12		1,4
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														1,4
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha														
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1													1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														1,4
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														1,4
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1													1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														1,4
	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														1,4
		Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4										
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														1,4
	Viernes	Primero	Guiso de patatas a la marinera con merluza	1			4	5	6			9		11			1,4
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														1,4
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														1,4
	Martes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1								9		11	12		1,4
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabac, zan	1							9						1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														1,4
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
		Segundo	Huevos duros con pisto de verduras			3											
		Guarnición	Puré de patata		2						9						1,4
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za														1,4
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														1,4
	Viernes	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, tomat														