

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</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>nutrilab</p> <p>DÍA DEL HORTICULTOR VIERNES DÍA 15 DE MAYO VERDIPASTA</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELÍACO</p>  <p>Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> 
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Patatas estofadas con verduras (judía verde, zanahoria, puerro)</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Macarrones salteados con verduras</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla)</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz dulce salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
11	12	13	14	15
<p>Espinacas salteadas con patatas</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Cous cous con huevo, verduras y pasas</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Verdipasta (espaguetis integrales, espinacas, cebolla, nata)</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
18	19	20	21	22
<p>Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)</p> <p>Tofu empanado frito</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Guisantes salteados con champiñones y huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Espirales aglio-olio</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
25	26	27	28	29
<p>Patatas estofadas con verduras (judía verde, zanahoria, puerro)</p> <p>Milhojas de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Tofu empanado frito</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria, atun y aceitunas)</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</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 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin carne	Semana 1	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 calabacín, za	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	Guiso de garbanzos con verduras																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, tom																1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														1,4	
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						1,4
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía verde,																1,4
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2	3						8	9	10					1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
		Jueves	Primero	Macarrones salteados con verduras	1									9		11				1,4
			Segundo	Tortilla francesa al horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
	Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha										9							
		Segundo	Merluza al gratén			3	4													
		Guarnición	Maíz dulce salteado																1,4	
	Semana 3	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															1,4	
			Segundo	Sopa casera de verduras con garbanzos													12		1,4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																1,4
		Martes	Primero	Crema de coliflor																1,4
			Segundo	Cous cous con huevo, verduras y pasas	1		3							9		11				
			Guarnición	Patatas dado fritas																1,4
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																1,4
			Segundo	Tortilla de calabacín			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																1,4
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																
			Segundo	Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña)	1			4												1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4
	Viernes	Primero	Verdipasta (espaguetis integrales, espinaca:	1	2								9		11				1,4	
		Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1															1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																
			Segundo	Tofu empanado frito	1	2	3				7	8	9	10	11	12				
			Guarnición	Puré de patata		2								9						1,4
Martes		Primero	Crema de lentejas y manzana	1															1,4	
		Segundo	Guisantes salteados con champiñones y hu			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce																1,4	
Miércoles		Primero	Espirales aglio-olio	1									9		11				1,4	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
Jueves		Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanaf																1,4		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4		
Semana 5	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																1,4	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1									9		11				1,4	
		Segundo	Tortilla francesa al 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																1,4	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana				4												1,4		
	Segundo	Tortilla francesa al horno			3															
	Guarnición	Calabacín salteado																1,4		