

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>Revuelto de huevo y calabacín</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>Empanadillas de atún fritas</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</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales con bechamel</p> <p>Mertuza al horno con salsa de limón</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>Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Cous cous con calabacín, zanahoria y dados de tofu</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>Tortilla francesa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras y salsa de soja</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</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 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>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>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Pisto de verduras hortelano con patata</p> <p>Pizza de verduras al horno (tomate, cebolla, pimiento)</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 vegetal</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 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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía verde,															1,4	
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3												1,4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1															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	Tofu empanado frito	1	2	3					7	8	9	10	11	12			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	Tortilla francesa			3													1,4	
		Guarnición	Calabacín salteado																1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi															1,4	
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													1,4
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																1,4
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																1,4
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6					9					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	1															1,4
			Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3								9		11	12		1,4
			Guarnición		0															1,4
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con bechamel	1	2									9	10	11	12		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	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria,	1															1,4
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4
			Segundo	Cous cous con calabacín, zanahoria y dados	1	2						7	8	9	10	11	12			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	Tortilla francesa			3													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	Abadejo en salsa verde con guisantes				4												1,4		
	Guarnición		0															1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con atún	1			4						9		11			1,4		
		Segundo	Guisantes salteados con ajitos y huevo cocid			3													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	Guiso de lentejas con verduras	1															1,4	
		Guarnición	Puré de patata		2									9					1,4	
	Jueves	Primero	Pisto de verduras hortelano con patata																1,4	
		Segundo	Pizza de verduras al horno (tomate, cebolla,	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 vegetal	1	2	3							9			12			1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																1,4	
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																1,4	
		Segundo	Huevos duros con pisto de verduras			3													1,4	
		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		