

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PERMITIDA (PRIMAVERA / VERANO):</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:</p>  <p>VACACIONES</p>		
01	02	03	04	05
<p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Filete de ternera horno/plancha</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Guiso de alubias blancas con patatas y verduras</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>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Macarones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
08	09	10	11	12
<p>Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Pavo asado con tomate y cebolla</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>Espirales salteados con ajo y albahaca</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>Pavo asado con tomate y cebolla</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 en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
15	16	17	18	19
<p>Macarrones integrales con atún</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Paella de pollo</p> <p>Limanda al horno / plancha</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>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de lentejas con patatas y verduras</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</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>Pavo asado con tomate y cebolla</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Filete de ternera 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...



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

Verdura

Huevo

Huevo

Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo, huevo, ni frutos sec

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	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin cerdo, huevo, ni frutos sec	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14		
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, cebolla)	1															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Martes		Primero	Macarones integrales con salsa de tomate	1									9		11			14	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
			Segundo	Muslos de pollo al horno																14
			Guarnición	Patatas fritas																14
	Jueves		Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras															14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes		Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)															14	
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha																14
			Guarnición	Calabacín salteado																14
	Semana 2	Lunes		Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)														14	
				Segundo	Filete de ternera horno/plancha															14
				Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															
Martes			Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verduras															14	
			Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate					4											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Miércoles			Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla)															14	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
Jueves			Primero	Salmorejo casero	1														14	
			Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla)																14
			Guarnición	0																14
Viernes		Primero	Macarones integrales con salsa de tomate	1									9		11			14		
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1				4											14	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
Semana 3	Lunes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, cebolla)	1													14		
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Miércoles		Primero	Espirales salteados con ajo y albahaca	1									9		11	12		14	
			Segundo	Limanda al horno / plancha					4											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
	Jueves		Primero	Brócoli salteado															14	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																14
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
Viernes		Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate)															14		
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes					4											14	
		Guarnición	0																14	
Semana 4	Lunes		Primero	Macarones integrales con atún	1				4				9		11			14		
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla															14	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
	Martes		Primero	Paella de pollo															14	
			Segundo	Limanda al horno / plancha					4											14
			Guarnición	Calabacín salteado																14
	Miércoles		Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)															14	
			Segundo	Muslos de pollo al horno																14
			Guarnición	Patatas cocidas																14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con pollo															14	
			Segundo	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)																14
Viernes		Primero	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1														14		
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14	
Semana 5	Lunes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla)														14		
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas																14
	Martes		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)															14	
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha																14
			Guarnición	Patatas fritas																14
	Miércoles		Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															14	
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)																14
			Guarnición	Patatas cocidas																14
	Jueves		Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras															14	
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Viernes		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)															14		
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate)																14	