

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (VERANO) manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.				
			10	11
			Macarrones integrales a la italiana Tofu empanado frito Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan integral	Salmorejo casero con picadillo de huevo Garbanzos salteados con cebolla Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
14	15	16	17	18
Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Revuelto de huevo y calabacín Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Pisto de verduras hortelano Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales en salsa de queso Fajitas con soja, tomate y verduras - Yogur y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	Guiso de patatas con choco Alubias salteadas con ajo y perejil Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
21	22	23	24	25
Pisto de verduras hortelano Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo) Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Yogur y pan blanco	Brócoli salteado con tomate Puchero hortelano de alubias blancas Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Tortilla francesa Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco
28	29	30		
Arroz salteado con champiñones Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Guiso de lentejas con verduras (patata, tomate, zanahoria, cebolla, pimiento) Abadejo a la andaluza frito Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Yogur y pan blanco		

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	SÉSAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					8	9					
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz														
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														15
			Segundo	Guisantes salteados con champiñones y hu			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulc														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Guisantes salteados con champiñones y hu			3											
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, t														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Tofu empanado frito	1	2	3				7	8	9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1		3						9					14
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,														14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebol														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Fajitas con soja, tomate y verduras	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco					5									14
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tom														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Puchero hortelano de alubias blancas														14
			Guarnición	Calabaza salteada														
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judi	1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones			3											15
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patata, tom	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														15
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1								9		11			
			Segundo	Tofu con verduras salteadas	1	2					7	8	9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14