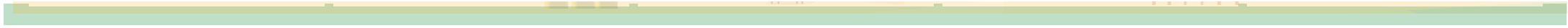


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan	03 Sopa con fideos sin soja Tortilla francesa Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan	05 Brócoli salteado con patatas Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan integral	06 Crema de calabaza y calabacín Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur natural y pan
09 Macarrones sin soja aglio-olio Pavo al chilindrón Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan	10 Espinacas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan integral	11 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan	12 Arroz con pollo al curry Pisto de verduras hortelano Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan integral	13 Brócoli salteado con zanahoria Cinta de lomo con tomate Patatas al vapor Yogur natural y pan
16 No lectivo	17 No lectivo	18 Crema de zanahoria Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan	19 Espirales sin soja con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan integral	20 Sopa con fideos sin soja Arroz con verduras Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan
23 Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan	24 Crema de calabacín Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan integral	25 Pisto a la bilbaína con patata Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan	26 Brócoli salteado Pollo al ajillo Patatas dado Fruta fresca permitida(no fruta pelo, kiwi) y pan integral	27 Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Espaguetis sin soja aglio-olio Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan
02	03	04	05	06





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



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



carne



Pescado



carne



Huevo

Pescado



Fruta



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre,pescado,fruta pe

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	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin legumbre,pesc	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Martes	Primero	Sopa con fideos sin soja	1												11	12		14
			Segundo	Tortilla francesa				3												
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con patatas																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza y calabacín																14	
		Segundo	Ragout de cerdo	1																
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1															
			Segundo	Pavo al chilindrón													11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11				
		Segundo	Pisto de verduras hortelano																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	
		Segundo	Cinta de lomo con tomate																	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
Semana 3	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	No lectivo																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	No lectivo																	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Revuelto de huevo				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Espirales sin soja con salsa de tomate	1												11					
	Segundo	Pollo asado en su jugo																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14		
Viernes	Primero	Sopa con fideos sin soja	1												11	12		14		
	Segundo	Arroz con verduras																		
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Zanahoria salteada																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Pisto a la bilbaína con patata				3												14	
		Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Jueves	Primero	Brócoli salteado																		
	Segundo	Pollo al ajillo																		
	Guarnición	Patatas dado																14		
Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																14		
	Segundo	Espaguetis sin soja aglio-olio	1												11					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada															14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Coditos sin soja aglio-olio	1												11				
		Segundo	Filete de pavo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves	Primero	Sopa con fideos sin soja	1												11	12		14		
	Segundo	Contra de ternera en caldo corto con patata																14		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Calabacín salteado con puerro																		
	Segundo	Tortilla francesa				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		