

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
Arroz integral con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Pan integral y fruta fresca	Puré de verduras Merluza con tomate y cebolla Lechuga y maíz Pan y yogur natural	Garbanzos estofados con calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Patatas fritas Pan integral y yogur natural	Coditos napolitana Garbanzos salteados Lechuga y tomate Pan y fruta fresca	Alubias blancas estofadas Salmón en salsa - Pan y fruta fresca
13	14	15	16	17
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Pan y fruta fresca	Macarrones integrales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al limón - Pan integral y yogur natural	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Pan integral y fruta fresca	Judías verdes con patatas al ajoarriero Jamoncitos de pollo al horno Lechuga iceberg Pan y yogur natural	Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Pan y fruta fresca
20	21	22	23	24
Pisto de verduras Cerdo a la jardinera con patatas - Pan integral y fruta fresca	Macarrones integrales con salsa de tomate Alubias con verduras - Pan y fruta fresca	Lentejas con verduras Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Pan integral y fruta fresca	Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Pan y yogur natural	Potaje de garbanzos Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas a la hortelana - Pan integral y fruta fresca	Guisantes salteados con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Pan y yogur natural	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos con patatas - Pan integral y fruta fresca	Crema de verdura con picatostes Pechuga de pollo al horno Tomate aliñado Pan y fruta fresca	
04	05	06	07	08



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
 Legumbres	 Huevo
 carne	 Verdura
	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Huevo

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS	
		Viernes	Primero	Puré de verduras															
			Segundo	Merluza a la gallega															4
			Guarnición	-															14