

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Macarrones integrales napolitana	Lentejas campesinas	Paella marinera	Alubias blancas estofadas	Puré de verduras
Bacalao al horno	Jamonicitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Pavo a la jardinera	Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la gallega
Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga y tomate	-
Pan integral y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
11	12	13	14	15
Lentejas con verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido con fideos integrales	Judías verdes con patatas salteadas	Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patatas	Salmón al horno con ajo y perejil	Alubias blancas estofadas con verduras
Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga iceberg	-
Pan integral y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
18	19	20	21	22
Crema de verdura con picatostes	Macarrones integrales napolitana	Alubias blancas estofadas	Arroz con salsa de tomate	Lentejas campesinas
Ragout de ternera con patatas	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla	Jamonicitos de pollo al ajillo	Merluza a la gallega
-	Lechuga y remolacha	Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	-
Pan integral y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
25	26	27	28	29
Lentejas estofadas	Judías verdes salteadas al ajillo	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras
Revuelto de huevo con tomate	Filete de pollo al horno	Garbanzos con patatas	Alubias con calabaza	Merluza en salsa de puerros
Lechuga y maíz	Lechuga iceberg	-	-	Lechuga iceberg
Pan y fruta fresca	Pan integral y yogur de soja	Pan integral y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca
01	02	03	04	05



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 Intolerancia a la lactosa

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	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Salmón en salsa														
			Guarnición	-														

4