

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz integral con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Pan integral y fruta fresca	02 Puré de verduras Merluza con tomate y cebolla Lechuga y maíz Pan y yogur natural	03 FESTIVO	04 FESTIVO	05 NO LECTIVO
08 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Pan y fruta fresca	09 Macarrones integrales con salsa de tomate Jamonicitos de pollo al limón - Pan integral y yogur natural	10 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Pan integral y fruta fresca	11 Judías verdes con patatas al ajoarriero Jamonicitos de pollo al horno Lechuga iceberg Pan y yogur natural	12 Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Pan y fruta fresca
15 Pisto de verduras Cerdo a la jardinera con patatas - Pan integral y fruta fresca	16 Macarrones integrales con salsa de tomate Alubias con verduras - Pan y fruta fresca	17 Lentejas con verduras Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Pan integral y fruta fresca	18 Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria Jamonicitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Pan y yogur natural	19 Potaje de garbanzos Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca
22 Macarrones con tomate Tortilla francesa Patata panadera al horno Pan integral y fruta fresca	23 	24	25	26
29	30	01	02	03



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 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