

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 Tortilla francesa Lechuga y maíz Pan y yogur de soja	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 Jamoncitos de pollo al limón - Pan integral y yogur de soja	10 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Pan integral y fruta fresca	11 Judías verdes con patatas al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan y yogur de soja	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 Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan integral y fruta fresca	18 Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Pan y yogur de soja	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...	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 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	Puré de verduras															
			Segundo	Merluza a la gallega															4
			Guarnición	-															14