

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> | | | | <p>FESTIVO</p> |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 11 | 12 | 13 | 14 | JORNADA DEL HORTICULTOR |
| <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate y espinacas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 18 | DEGUSTACIÓN BRASIL | 20 | 21 | 22 |
| <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Postre de soja con macedonia tropical y pan</p> | <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Paella valenciana</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 25 | 26 | 27 | 28 | JORNADA MEXICANA |
| <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con bebida de arroz y pan</p> |



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 |
|  > |  |
|  > |  |
|  > |   |
| Legumbres | Verdura Pasta/Arroz |

SEGUNDOS PLATOS

| Si en el cole el segundo plato fue... | Para cenar puede ser... |
|--|---|
|  Huevo |  carne Pescado |
|  > |   |
|  > |   |
|  > |   |
| Legumbres | Verdura Huevo |
|  > |   |
| carne | Huevo Pescado |
|  |  |
| Fruta | lácteo |

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN 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 | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | | | |
|-------------|------------|---|--|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|--|--|
| SIN LACTOSA | Semana 1 | Lunes | Primero | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div> | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | 14 | | | |
| | | | Segundo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | | | | | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas eco | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Panini con boloñesa vegetal | | 1 | | | | | | | 8 | 9 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Macarrones integrales a la napolitana (con s | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con eneldo | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz meloso de champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tosta de pan jamón serrano | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache | | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| Jueves | | Primero | Crema de zanahoria con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Segundo | Jamoncito de pollo marinado al limón y romero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Tortilla de patata | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Vichyssoise con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Tomate con hierbas provenzales | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patatas gajo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Panini con boloñesa vegetal | | 1 | | | | | | | | 8 | 9 | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Arroz con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Abadejo en tempura casera | | 1 | | | 4 | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Espaguetis integrales con salsa de tomate y | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | Segundo | Tortilla francesa | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cr | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | | | |
| | | Segundo | Goulash de magro en salsa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Macarrones integrales a la napolitana (con s | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Segundo | Bacaladilla al horno con salsa mery | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Fabada vegetal (alubias blancas con verdure | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Paella valenciana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Hervido valenciano (patata, judía verde, zan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Pisto de verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Guiso de patata, verdura y ternera | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Merluza al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Sopa de ave con fideos | | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | | | |
| | | Segundo | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Crema de calabacín con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la jardinera | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Lentejas ecológicas con verduras y jamón | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Nachos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |