

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>Cinta de lomo a la plancha</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 y verdura</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, maíz y remolacha</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
 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 SIN PLV

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 PLV	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											
			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																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		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									
		Segundo	Goulash de magro en salsa																14		
		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 y verdura																		
		Segundo	Merluza al horno				4														
		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, maíz y remolacha																		
	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																			