

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>		<p>nutrilab</p> <p>DÍA DEL HORTICULTOR VIERNES DÍA 15 DE MAYO VERDIPASTA</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y salsa ligera de cebolla</p>	<p>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p>  <p>Sin gluten</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> 
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Macarrones integrales salteados con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla)</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz dulce salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
11	12	13	14	15
<p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Pavo asado encebollado</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Verdipasta (espaguetis integrales, espinacas, cebolla, nata)</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
18	19	20	21	22
<p>Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)</p> <p>Tofu empanado frito</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Espirales aglio-olio</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz integral con pollo al curry</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
25	26	27	28	29
<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Milhojas de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa de verduras (tomate, pimiento)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria, atun y aceitunas)</p> <p>Contramuslo de pollo al estilo moruno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</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...



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 cerdo

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	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1			5						9		11	12			1,4
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1									9						1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimic																
			Guarnición	Puré de patata			2							9						1,4
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4	
		Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	5							9			12			1,4	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom																1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														1,4	
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			5													1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						1,4
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2	5						8	9	10					1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
		Jueves	Primero	Macarrones integrales salteados con pollo y	1									9		11				1,4
			Segundo	Tortilla francesa al horno				5												1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
	Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha																1,4	
		Segundo	Merluza al gratén				5	4					9						1,4	
		Guarnición	Maíz dulce salteado																1,4	
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos												12			1,4	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																1,4
		Martes	Primero	Crema de coliflor																1,4
			Segundo	Pavo asado encebollado																1,4
			Guarnición	Patatas dado fritas																1,4
Miércoles		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																1,4	
		Segundo	Tortilla de calabacín				5												1,4	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																1,4	
Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																1,4	
		Segundo	Jurel en salsa de cítricos (naranja, piña)	1				4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
Viernes	Primero	Verdipasta (espaguetis integrales, espinaca:	1	2								9		11				1,4		
	Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1															1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)															1,4		
		Segundo	Tofu empanado frito	1	2	5				7	8	9	10	11	12				1,4	
		Guarnición	Puré de patata		2								9						1,4	
	Martes	Primero	Crema de lentejas y manzana	1															1,4	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																1,4	
		Guarnición		0															1,4	
	Miércoles	Primero	Espirales aglio-olio	1															1,4	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
	Jueves	Primero	Arroz integral con pollo al curry																1,4	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanaf																1,4		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo															1,4		
		Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	5						9						1,4		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1															1,4	
		Segundo	Tortilla francesa al horno				5												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4	
		Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa de verdur:	1	2	5							9						1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																1,4	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate casera					4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana					4											1,4		
	Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11			1,4		
	Guarnición	Calabacín salteado																1,4		