

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada		VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 
06	07	08	09	10
DÍA NO LECTIVO 	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim) Empanadillas de atún fritas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro Garbanzos con verduras salteados al wok (pimient, calabac, patat) Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan integral	Coditos con bechamel ligera Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco
13	14	15	16	17
Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zanah) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Brócoli salteado Albóndigas de ave con salsa de tomate Patata panadera al horno Yogur y pan integral	Arroz con verduras y salsa de soja (calabac, pim, zanah, maíz) Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan blanco
20	21	22	23	24
Sopa casera de verduras con estrellitas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	Paella mixta (arroz int.) guisant, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat, zanah, ceb, pim) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Crema de boniato, calabaza y puerro Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Lenguadina empanada Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral	Guiso de patatas a la marinera con merluza y aletria Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
27	28	29	30	
Arroz integral con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Salteado de alubias pintas con calabac, zanah, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas al ajillo Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimienta) Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	

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

Huevo

Verdura

Huevo



carne



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													SULFITOS		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO		ALTRAMICES	
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														1,4	
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3					9						1,4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															1,4
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1							9		11					
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												
			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	3					9							1,4
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															1,4
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															1,4
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	-															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9							1,4
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi														1,4	
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3												
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1														1,4
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6			9						1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															1,4
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															1,4
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y	1	2	3					8	9	10		12			1,4
			Segundo	Garbanzos con verduras salteados al wok (p	1	2	3						9		11	12			1,4
			Guarnición	Ensalada de col fresca															1,4
		Viernes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2							9	10	11	12			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limon	1			4											
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															1,4
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí															1,4
			Segundo	Pollo salteado al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															1,4
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3						9		11				1,4
			Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras (tomat															1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															1,4
		Jueves	Primero	Brócoli salteado															
			Segundo	Albóndigas de ave con salsa de tomate	1	2	3						9						1,4
			Guarnición	Patata panadera al horno															1,4
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja (calabac,	1	2	3						9		11	12			1,4
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4								13			1,4
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1									9		11	12		1,4
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															1,4
Martes		Primero	Paella mixta (arroz int.) guisant, pollo, calam	1	2	3	4	5	6			9						1,4	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras (patat, tomat	1														1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															1,4	
Miércoles		Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro															1,4	
		Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															1,4	
Jueves		Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															1,4	
		Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano															1,4	
Viernes		Primero	Guiso de patatas a la marinera con merluza	1			4	5	6			9		11				1,4	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															1,4	
Semana 5	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		3						9		11	12			1,4	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabac, zan	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, pimie																
		Guarnición	Puré de patata		2							9						1,4	
	Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															1,4	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi															1,4	
		Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3						9			12			1,4	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom																