

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PERMITIDA  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			01 Garbanzos guisados con verduras Filete de jamon al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan integral	02 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan blanco
05 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan blanco	06 Alubias blancas guisadas con verduras Lacón braseado a la gallega con patata vapor - Fruta fresca permitida y pan integral	07 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca permitida y pan blanco	08 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan integral	09 Espaguetis integrales salteados al ajillo con york Merluza guisada a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga, remolacha y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan blanco
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de tomate fresco y pepino Yogur natural y pan integral	14 Macarrones integrales a la italiana Contramuslo de pollo al limón Brócoli salteado Fruta fresca permitida y pan blanco	15 Crema suave de coliflor Filete de lomo en salsa de miel y mostaza Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan integral	16 Estofado de patatas con magro Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco
19 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales en salsa de tomate y atún Fruta fresca permitida y pan blanco	20 Potaje de lentejas a la mediterránea Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Zanahorias salteadas Fruta fresca permitida y pan integral	21 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la andaluza frita Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan blanco	22 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacin Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Yogur natural y pan integral	23 Sopa de fideos integrales con caldo casero Hamburguesa mixta a la jardinera Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan blanco
26 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan blanco	27 Arroz caldoso con pollo Meloso de garbanzos con verduritas Salteado de zanahoria y maíz Yogur natural y pan integral	28 Espaguetis integrales a la italiana Filete de bacaladilla al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan blanco	29 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca permitida y pan integral	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Filete de jamon al horno / plancha Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan blanco

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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melocotón (ni derivados) ni

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.

[illegible]