

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 	VACACIONES DE VERANO 
07	08	09	10	11
VACACIONES DE VERANO 	FESTIVO LOCAL 	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga y tomate fresco Melón y pan	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Magro de cerdo estofado con patatas (pimiento,guisante,tomate,aio) - Yogur y manzana y pan
14	15	16	17	18
Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, ajo...) Salmón al horno con eneldo Zanahoria salteada Melón y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Macarrones sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, Lechuga y zanahoria rallada Sandía y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
21	22	23	24	25
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Abadejo al horno Lechuga y tomate fresco Plátano y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Sandía y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Melón y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro de cerdo,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
28	29	30	01	02
Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,cebolla) Merluza al horno con ajo y pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Tomate fresco aliñado Plátano y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate nat trit,pimiento verde) - Manzana golden y pan		Fruta fresca de temporada (verano): sandía, melón, manzana, plátano/banana, pera. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales ecológicos con salsa r	1								9		11			
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza (tom														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca													14	
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	#¡VALOR!														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lunes														
			Segundo	VACACIONES DE VERANO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	FESTIVO LOCAL														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,pimiento,														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate nat	1										11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.´														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (pimier														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aci														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,r														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito(harina de maíz)				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata									9					14
			Segundo	Macarrones sin huevo con salsa de tomate y														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,c														14
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,ci				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla	1										11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(magro														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Paella de verduritas(zanah,tomate nat trit,ce														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pimi														14
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.´														14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate r														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														