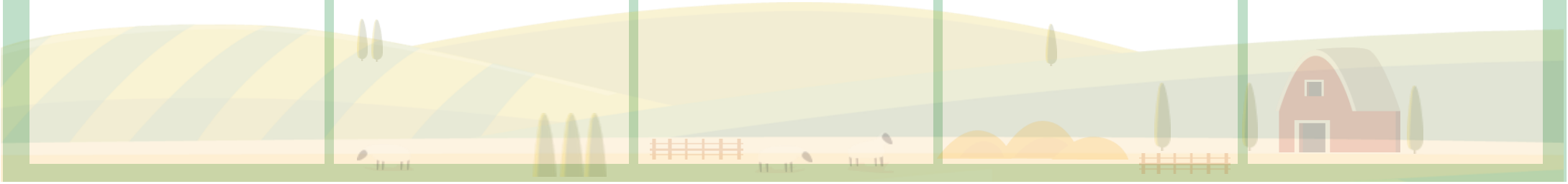


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Sopa de verduras con arroz	Crema de calabacín	Arroz a la hortelana (calabacín zanahoria, p rojo, verde, tomate)	Crema de zanahoria	Coliflor con patatas
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de calabacín y cebolla	Jamoncitos de pollo al horno	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla, zanahoria, tomate)	Tortilla de patata y espinacas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur natural sin azúcar y pan	Fruta y pan	Fruta y pan
08	09	10	11	12
Crema de calabacín	Arroz con salsa de tomate	Sopa de verduras con arroz	Brocoli con patatas	Arroz con pisto
Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y perejil	Merluza al horno	Tortilla de patata y cebolla	Guiso de cerdo estofado con pera	Pechuga de pollo al horno
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta y pan	Yogur natural sin azúcar y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan
15	16	17	18	19
Crema de calabacín y calabaza	Sopa de ave con arroz	Arroz con cebolla y zanahoria (sin guisantes)	Coliflor con patatas	Arroz con salsa de tomate
Pollo al horno	Tortilla de patata y calabacín	Filete de pavo al horno	Contramuslo de pollo horno con salsa española (cebolla, puerro, zanahoria,	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria	-	-	-
Fruta y pan	Yogur natural sin azúcar y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan
22	23	24	25	26
29	30	01	02	03



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres y/o leguminosa

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]

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.