

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Menestra de verduras salteada (patata, judía, zanahoria, coliflor, guisantes, cebolla)	Arroz napolitana (tomate)
			Hamburguesa vegetal	Garbanzos estofados
			-	Ensalada de lechuga y zanahoria
			Fruta y pan	Fruta y pan
05	06	07	08	09
Crema de calabacín y calabaza	Macarrones integrales con salsa de tomate	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (tomate)	Ensalada de patata	Garbanzos estofados
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de calabacín y cebolla	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria, guisantes)	Hamburguesa vegetal	Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan	Yogur natural sin azúcar y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan
12	13	14	15	16
	Verdura tricolor (patata, judía, zanahoria)	Espirales integrales a la italiana con queso rallado (tomate)	Alubias blancas estofadas con calabaza	Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla)
	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria, guisantes)	Salmón al horno con salsa de cebolla	Tortilla de patata y cebolla	Hamburguesa vegetal
	-	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y brotes de soja	-
	Fruta y pan	Yogur natural sin azúcar y pan	Fruta y pan	Fruta y pan
19	20	21	22	23
Sopa de verduras con arroz	Garbanzos estofados con huevo duro	Judías verdes con patatas	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria, guisantes)	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja, cebolla)	Hamburguesa vegetal	Tortilla de patata y calabacín	Merluza al horno en salsa verde con guisantes
Ensalada de lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz	-
Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur natural sin azúcar y pan	Fruta y pan	Fruta y pan
26	27	28	29	30
Macarrones integrales napolitana (tomate)	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimentón)	Crema de calabacín	Arroz tres delicias	Crema de zanahoria
Lentejas estofadas con pimiento	Tortilla de patata y cebolla	Alubias blancas estofadas con calabaza	Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimiento rojo, verde, vinagre, pimentón)	Tortilla francesa
-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta y pan	Yogur natural sin azúcar y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan

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...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne					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	MOLIBIDOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUELTOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Vichyssoise														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			
			Segundo	Skipper de bacalao frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahori	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteada (patata, judia														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2							9			12		14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Garbanzos estofados														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín y calabaza														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacin y cebolla				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (tor														
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahori	1													
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Ensalada de patata			3											14
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2							9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Verdura tricolor (patata, judia, zanahoria)														14
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahori	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la italiana con queso r	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmon al horno con salsa de cebolla				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 4	Viernes	Primero	Crema de verduras (patata,calabacín, zanah														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2							9			12		14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Sopa de verduras con arroz												12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con huevo duro			3											
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patat	1							8	9	10				14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2							9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahori	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno en salsa verde con guisante				4										14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (tomate)	1								9		11			
			Segundo	Lentejas estofadas con pimiento	1													14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, piment														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Alubias blancas estofadas con calabaza														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz tres delicias														
			Segundo	Merluza al horno ajoarriero (cebolla, piment				4										14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14