

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Brocoli con patatas Estofado de cerdo con gajos de manzana y patata - Fruta y pan	Arroz napolitana (tomate) Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan
05	06	07	08	09
Crema de calabacín y calabaza Pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	Brocoli salteado con cebolla y ajo Abadejo en salsa de calabacin y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar y pan	Arroz con cebolla y zanahoria (sin guisantes) Filete de pavo al horno - Fruta y pan	Ensalada de patata Contramuslo de pollo horno con salsa española (cebolla, puerro, zanahoria, - Fruta y pan	Crema de calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan
12	13	14	15	16
	Verdura dos colores Cinta de lomo fresca al horno - Fruta y pan	Coliflor con patatas Salmón al horno con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar y pan	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta y pan	Crema de verduras (patata, calabacin, zanahoria, cebolla) Cinta de lomo con salsa de tomate - Fruta y pan
19	20	21	22	23
Sopa de ave con arroz Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	Crema de calabaza Abadejo al horno - Fruta y pan	Brocoli con patatas Longaniza de cerdo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar y pan	Crema de zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa (sin guisantes) - Fruta y pan
26	27	28	29	30
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo fresca al horno - Fruta y pan	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimenton) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar y pan	Crema de calabacín Lomo asado en salsa rubia (cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimiento rojo, verde, vinagre, pimenton) - Fruta y pan	Crema de zanahoria Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y brotes de soja 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...



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 legumbres ni leguminosas

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbres ni lácteos	Semana 1	Lunes	Primero	Vichyssoise														
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y limón														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
	Miércoles		Primero	Sopa de verduras con arroz														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Jueves		Primero	Brocoli con patatas														
			Segundo	Estofado de cerdo con gajos de manzana y pimiento														
			Guarnición	-														
	Viernes		Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
Semana 2	Lunes		Primero	Crema de calabacín y calabaza														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														
	Martes		Primero	Brocoli salteado con cebolla y ajo														
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacin y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
	Miércoles		Primero	Arroz con cebolla y zanahoria (sin guisantes)														
			Segundo	Filete de pavo al horno														
			Guarnición	-														
	Jueves		Primero	Ensalada de patata														
			Segundo	Contramuslo de pollo horno con salsa española														
			Guarnición	-														
	Viernes		Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
Semana 3	Lunes		Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y limón														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Martes		Primero	Verdura dos colores														
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno														
			Guarnición	-														
	Miércoles		Primero	Coliflor con patatas														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
	Jueves		Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Viernes		Primero	Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria)														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	-														
Semana 4	Lunes		Primero	Sopa de ave con arroz														
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
	Martes		Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Abadejo al horno														
			Guarnición	-														
	Miércoles		Primero	Brocoli con patatas														
			Segundo	Longaniza de cerdo con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														
	Jueves		Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
	Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa (sin guisantes)														
			Guarnición	-														
Semana 5	Lunes		Primero	Sopa de ave con arroz														
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno														
			Guarnición	-														
	Martes		Primero	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimiento)														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
	Miércoles		Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Lomo asado en salsa rubia (cebolla, zanahoria)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimienta)														
			Guarnición	-														
	Viernes		Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja														

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