

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	<b>MENÚ DE PASCUA</b>	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.            * Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.            * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de atún con tomate</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>-</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
27	28	<b>JORNADA EEUU</b>	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa de ave con queso</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></p>

# 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 CERDO

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	Alérgenos																																																						
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUÍTOS																																									
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     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.                 </div>	Segundo	-	Guarnición	-	Martes	Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z	4	11	12	14	Segundo	Arroz con verduras	Guarnición	Revuelto de huevo	3	Jueves	Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-	Viernes	Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-																	
			Primero	-		Segundo	-	Guarnición	-		Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-		Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-	Primero	-	Segundo	-	Guarnición		-	Primero	-	Segundo	-	Guarnición		-																						
			Primero	-		Segundo	-	Guarnición	-		Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-		Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-	Primero	-	Segundo	-	Guarnición		-	Primero	-	Segundo	-	Guarnición		-																						
	Semana 2	Lunes	Primero	-		Segundo	-	Guarnición	-	Martes	Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-	Miércoles	Primero	-	Segundo	Tortilla de patata	3	Guarnición	-	Jueves	Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-	14	Viernes	Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-																				
			Primero	-		Segundo	-	Guarnición	-		Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-		Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-	Primero		-	Segundo	-	Guarnición	-	Primero	-		Segundo	-	Guarnición	-																						
			Primero	-		Segundo	-	Guarnición	-		Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-		Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-	Primero		-	Segundo	-	Guarnición	-	Primero	-		Segundo	-	Guarnición	-																						
	Semana 3	Lunes	Primero	-		Segundo	-	Guarnición	-	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals: 1	9	Segundo	Tosta de atún con tomate	1	4	Guarnición	Maíz salteado	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1	Segundo	Merluza en salsa verde	4	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar: 2	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)	12	Segundo	Tortilla de patata	3	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru: 1	9														
			Primero	Guiso de lentejas con verduras		1	Segundo	Revuelto de huevo	3		Guarnición	Champiñones salteados	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal	1	2	3	9		Segundo	Abadejo en tempura casera	1	4	9	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo	5		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2	7		9	10	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras	Segundo	Pollo al horno	Guarnición	Brócoli salteado	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston: 1	9	Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada	8	9	Guarnición	-
			Primero	Arroz integral caldoso de pescado		4	5	6	12		14	Segundo		Tortilla francesa	5	Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana	Martes	Primero		Guiso de patata y verdura	Segundo	Pollo sofrito al ajillo	Guarnición	Zanahoria salteada	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem			Segundo	Hamburguesa de ave con queso	9	14	Guarnición	Patatas fritas	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1	9		11	Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Viernes		Primero	-	Segundo	-	Guarnición	-			

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