

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* 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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p><b>MENÚ DE PASCUA</b></p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>02</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>03</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>06</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>07</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>08</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>09</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>13</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>14</p> <p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>15</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>16</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>17</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>
<p>20</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>27</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>28</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><b>JORNADA EEUU</b></p> <p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa con queso</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>30</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>01</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.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

# 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 FRUTOS SECOS, SIN MARIS

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     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 al horno con garbanzos			2									9						
		Guarnición	Revuelto de huevo				3														
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 2	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																	14	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals:		1											9					
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano		1											9					
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras		1																
		Segundo	Merluza en salsa verde					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzari			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					
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1																
		Segundo	Revuelto de huevo																		
		Guarnición	Champiñones salteados																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana																		
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1				4							9					
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																		
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par		1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																		
		Segundo	Tortilla francesa																		
		Guarnición	Brócoli salteado																		
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston		1											9					
		Segundo	Longanizas al horno															9		14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Tortilla francesa																		
		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 con queso																	14	
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos																		
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria		1																
		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.