
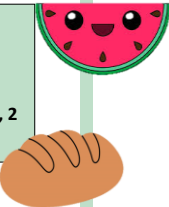

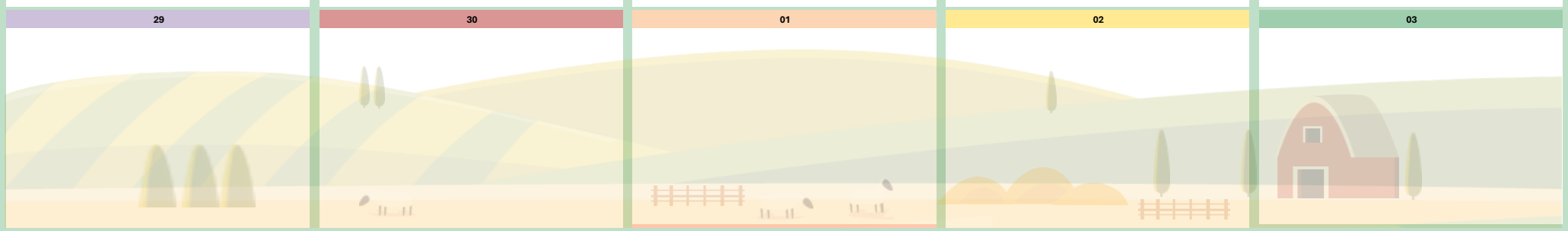


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>03</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>04</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>08</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>09</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>10</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Pizza de atún, champñones y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>15</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>16</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>23</p> 	<p>24</p> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), 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 de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	<p>25</p> 	<p>26</p> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p> 
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3								9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																	
		Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada											8	9					
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1											9					
		Segundo	Pollo sofrito al ajo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2								7		9	10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1															
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3							8	9	10	11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1											9				
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																	
		Segundo	Revuelto de huevo			3														
		Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz con verduras																		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4								9						
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																	
	Segundo	Pizza de atún, champñones y queso	1	2	3	4								9						
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1											9						
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																		
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1																
		Segundo	Tortilla de patata			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4													
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3								8	9	10	11		14		
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1											9						
	Segundo	Guisantes salteados con cebolla																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1											9						
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4														
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Paella valenciana																		
	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Champiñones salteados																		
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4							9						
		Segundo	Merluza al horno				4													
		Guarnición	Patatas fritas																	
Martes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Miércoles	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Jueves	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Semana 5	Lunes	Primero																		
		Segundo		1	2	3							8	9	10	11		14		
		Guarnición				4														
Martes	Primero		1											9						
	Segundo																			
	Guarnición																			
Miércoles	Primero																			
	Segundo		1											9						
	Guarnición																			
Jueves	Primero																			
	Segundo		1											9						
	Guarnición																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			

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.