

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
* 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y melón), 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.				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Verdipasta (espaguetis integrales con espinacas, cebolla y nata)	Olleta de alubias con verduras	Vichyssoise (crema de puerro, cebolla y patata)	Arroz con verduras (guisante, calabacín)	Guiso de patata y verdura
Abadejo al horno al limón	Tortilla de patata	Taquitos de magro en salsa de tomate	Queso fresco con orégano	Merluza al horno con salsa mery
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Patatas asadas con ajo y tomillo	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Ensalada de col con zanahoria
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Crema de calabacín	Sopa de ave con fideos integrales
	Tosta de pan con hummus de garbanzos	Tortilla francesa con queso	Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo
	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Patatas asadas con ajo y tomillo	Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada
	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras)	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Paella valenciana	Guiso de garbanzos	Crema de calabaza asada
Tortilla francesa	Limanda en salsa mery	Tosta de tomate y caballa	Pollo marinado al limón y romero	Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Ensalada de lechuga y aceitunas	Maíz salteado	Patatas dado al horno
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras y hortalizas	Lentejas con verduras	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)	Cazuela huertana de alubias	Espaguetis integrales a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta)
Longanizas de ave al horno	Abadejo al horno	Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada)	Tortilla de patata	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de col con zanahoria	Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana)	Chips de boniato al horno
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural 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 HIPOCALÓRICO

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	ALTRAMUZZES	SULFITOS
HIPOCALÓRICO	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Queso fresco con orégano		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de col con zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Verdipasta (espaguetis integrales con espin:	1	2							9		11			
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolach:														14
		Martes	Primero	Olleta de alubias con verduras												12		14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Vichyssoise (crema de puerro, cebolla y pat:														14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Coqueta de tonyina i samfaina	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada valenciana														
	Semana 3	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo ci			5											
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdur:	1													14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, manzana, queso fresc		2												14
		Martes	Primero	Lentejas eco de la huerta (con verduras)	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolach:														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9		11			
			Segundo	Limanda en salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tosta de tomate y caballa	1			4										
			Guarnición	Ensalada de techuga y aceitunas														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Pollo marinado al limón y romero														14
			Guarnición	Maíz salteado														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Longanizas de ave al horno									9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Abadejo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero (con so	1	2	5					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de col con zanahoria														14
		Martes	Primero	Cazuela huertana de alubias														14
			Segundo	Tortilla de patata			5											14
			Guarnición	Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanaho														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la boloñesa (salsa to	1	2	5						9		11			14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Chips de boniato al horno														
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															