

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asados al limón Lechuga y maíz Yogur de soja y pan
13	14	15	16	17
Arroz con verduras (menestra) Salmón al horno con ajo y perejil - Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Judías verdes con patatas salteadas Escalope de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Boloñesa vegetal Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
20	21	22	23	24
Lentejas estofadas Tortilla de patata horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca y pan	Crema de verduras Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra) - Fruta fresca y pan integral		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza y patata dado - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Crema de verdura con picatostes (menestra) Palometa en salsa de tomate Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	
04	05	06	07	08



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	>
 Legumbres	>
	 Pasta/Arroz  Verdura  Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	>
 Pescado	>
 Legumbres	>
 carne	>
	 carne  Pescado  Huevo  carne  Verdura  Huevo  Huevo  Pescado

 Fruta	○	 lácteo
---	---	--

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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	NOSETALA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Patatas dado fritas																
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos estofados																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados al limón																14	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4												
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanah																
			Segundo	Tortilla francesa horno				5												
			Guarnición	Lechuga y maíz																14
Miércoles		Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10						
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Tortilla de patata horno				5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1								9			11					
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																	
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (m																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza y patata da	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9			11	12				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1																
		Segundo	Palometa en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		