

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Macarrones integrales con pisto	Lentejas campesinas	Paella de verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)
Boloñesa vegetal	Muslitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Merluza en salsa verde con guisantes	Tortilla de patata y calabacín horno	Pavo guisado a la jardinera (menestra)
Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	-	Lechuga y tomate	-
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
11	12	13	14	15
Lentejas estofadas con verduras (menestra)	Crema de verduras	Sopa de ave con fideos integrales	Judías verdes con patatas salteadas	Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa horno	Pechuga de pollo horno/plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón al horno con ajo y perejil	Alubias estofadas con verduras (ensaladilla)
Lechuga y tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
18	19	20	21	22
Arroz con zanahoria y calabacín	Alubias blancas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate	Lentejas campesinas	Crema de verdura con picatostes (menestra)
Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón)	Tortilla de patata y cebolla horno	Salteado de garbanzos con calabacín, cebolla y maíz	Jamoncitos de pollo al ajillo	Pechuga de pollo horno/plancha
-	Lechuga y tomate	-	Lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
25	26	27	28	29
Judías verdes salteadas al ajillo	Sopa de ave con fideos integrales	Lentejas estofadas	Crema de verdura con picatostes (menestra)	Arroz con calamares
Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Tortilla francesa horno	Merluza en salsa de puerros	Alubias blancas con calabaza
Ensalada de lechuga	-	Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05



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



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	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SURTITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con pisto	1															
			Segundo	Boloñesa vegetal	1								8	9	10					
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1															
			Segundo	Muslitos de pollo al horno con hierbas prove																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Viernes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón																	
		Segundo	Pavo guisado a la jardinera (menestra)																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															
			Segundo	Tortilla francesa horno				5												
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Crema de verduras																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12			
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves		Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill:																	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Merluza cocida a la gallega (patata, pimentó					4												
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno						5											
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, cebol																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno																	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1																
		Segundo	Merluza en salsa de puerros						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Arroz con calamares								5									
		Segundo	Alubias blancas con calabaza																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	