

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Pasta integral con tomate	Patatas estofadas con verduras	Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos	Paella de verduritas
Merluza a la andaluza	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Filete de ternera a la plancha	Cazón al horno
Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga y zanahoria	Lechuga, tomate y cebolla	Patatas fritas	Lechuga, tomate y pepino
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan y fruta fresca
08	09	10	11	12
FESTIVO	Alubias con verduras	Arroz con zanahoria y calabacín	Lentejas con verduras	Coditos con tomate
	Filete de ternera a la plancha	Merluza en adobo de limón frito	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Tortilla de patata
	Guisantes salteados con cebolla	Lechuga, tomate y zanahoria	Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga, maíz y aceitunas
	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan y fruta fresca
15	16	17	18	19
Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos	Macarrones con tomate	Potaje de alubias blancas	Crema de calabacín con picatostes
Cinta de lomo a la plancha	Ragout de pollo	Filete de merluza a la plancha	Magra a la plancha	Bacalao al horno
Ensalada de tomate	Salteado campestre	Lechuga y aceitunas	Patatas fritas	Lechuga, zanahoria y maíz
Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y fruta fresca	Pan y yogur de soja	Pan y fruta fresca
22	23	24	25	26
Sopa de pasta con huevo y jamón picado				
Filete de ternera a la plancha	VACACIONES		NAVIDAD	
Guisantes salteados con cebolla				
Pan y fruta fresca				
29	30	31	01	02

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 Intolerancia a la lactos

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.

[illegible]

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.