

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Garbanzos con repollo	Garbanzos con patatas	Macarrones integrales con salsa de tomate	Arroz meloso con verduras	Crema de zanahoria
Pechuga de pavo al horno	Tortilla francesa	Garbanzos con verduras	Albóndigas de ternera al horno	Ternera de mar
Patatas a lo pobre	Ensalada de tomate	Lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate
Pan y fruta fresca permitida	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Pan y fruta fresca permitida
11	12	13	14	15
Arroz integral con verduras	Coditos con tomate	Lentejas con patatas	Crema de calabaza y zanahoria	Garbanzos guisados
Lomo asado al horno	Guisantes al horno	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Bacalao a la andaluza
Lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
18	19	20	21	22
Crema de zanahoria	Arroz integral con salsa de tomate	Lentejas con patatas	Patatas estofadas con verduras	Sopa hortelana
Meloso de garbanzos	Huevo a la plancha	Pollo al ajillo	Albóndigas de ternera al horno	Cazón marinado
Ensalada de lechuga	Patatas asadas	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Lentejas con verduras	Crema de hortalizas	Macarrones integrales boloñesa	Cocido de garbanzos	Arroz con carne y verduras(pisto)
Salchichas frescas a la plancha	Lomo asado al horno	Guisantes salteados con cebolla	Tortilla francesa	Salmón a la plancha
Ensalada de lechuga	Patatas asadas	Lechuga y aceitunas	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida 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...	Para cenar puede ser...
 <b>Verdura</b>	>
 <b>Pasta/Arroz</b>	>
 <b>Legumbres</b>	>
	 <b>Pasta/Arroz</b>  <b>Verdura</b>  <b>Verdura</b>  <b>Pasta/Arroz</b>

### SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 <b>Huevo</b>	>
 <b>Pescado</b>	>
 <b>Legumbres</b>	>
 <b>carne</b>	>
	 <b>carne</b>  <b>Pescado</b>  <b>Huevo</b>  <b>carne</b>  <b>Verdura</b>  <b>Huevo</b>  <b>Huevo</b>  <b>Pescado</b>
 <b>Fruta</b>	>
	 <b>lácteo</b>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Frutos secos, jud verdes, a 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	MOHITA LA	APIO	ALTRAMUICES	SUELTOS			
Sin Frutos secos, j	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos con repollo														14			
			Segundo	Pechuga de pavo al horno																14	
			Guarnición	Patatas a lo pobre																	14
	Martes		Primero	Garbanzos con patatas																14	
			Segundo	Tortilla francesa			5														14
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Miércoles		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate									9							14	
			Segundo	Garbanzos con verduras																	14
			Guarnición	Lechuga y maíz																	14
	Jueves		Primero	Arroz meloso con verduras																14	
			Segundo	Albóndigas de ternera al horno	1	2	5						9								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
			Segundo	Ternera de mar				4													14
Guarnición			Lechuga y tomate																	14	
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral con verduras															14		
			Segundo	Lomo asado al horno																14	
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																	14
	Martes		Primero	Coditos con tomate	1								9			11				14	
			Segundo	Guisantes al horno																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles		Primero	Lentejas con patatas	1															14	
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																	14
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Jueves		Primero	Crema de calabaza y zanahoria																14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5														14
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Viernes		Primero	Garbanzos guisados																14	
			Segundo	Bacalao a la andaluza	1			4													14
Guarnición			Lechuga y tomate																	14	
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de zanahoria															14		
			Segundo	Meloso de garbanzos																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																14	
			Segundo	Huevo a la plancha			5														14
			Guarnición	Patatas asadas																	14
	Miércoles		Primero	Lentejas con patatas	1															14	
			Segundo	Pollo al ajillo																	14
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras																14	
			Segundo	Albóndigas de ternera al horno	1	2	5					9								14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Viernes		Primero	Sopa hortelana	1								9			11	12			14	
			Segundo	Cazón marinado	1	2	5	4				9									14
Guarnición			Lechuga y tomate																	14	
Semana 4	Lunes		Primero	Lentejas con verduras	1														14		
			Segundo	Salchichas frescas a la plancha	1	2	5					9								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes		Primero	Crema de hortalizas																14	
			Segundo	Lomo asado al horno																	14
			Guarnición	Patatas asadas																	14
	Miércoles		Primero	Macarrones integrales boloñesa	1	2	5						9			11				14	
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla																	14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																	14
	Jueves		Primero	Cocido de garbanzos	1	2	5						9							14	
			Segundo	Tortilla francesa			5														14
			Guarnición	Ensalada de tomate																	14
	Viernes		Primero	Arroz con carne y verduras(pisto)																14	
			Segundo	Salmón a la plancha				4													14
Guarnición			Lechuga y tomate																	14	
Semana 5	Lunes		Primero	Crema de calabaza															14		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes		Primero	Lentejas con verduras	1															14	
			Segundo	Tortilla de calabacín			5														14
			Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con verduras																14	
			Segundo	Garbanzos con patatas																	14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																	14
	Jueves		Primero	Patatas con choco	1	2	5	4	5	6								12		14	
			Segundo	Pollo a las finas hierbas																	14
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Viernes		Primero	Sopa de fideos	1	2	5						9			11	12			14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													14
Guarnición			Lechuga y tomate																	14	

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