

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Garbanzos con repollo Pechuga de pavo al horno Patatas a lo pobre Pan y fruta fresca	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Garbanzos con verduras Lechuga y maíz Yogur de soja y pan	Arroz meloso con verduras Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Ternera de mar Lechuga y tomate Pan y fruta fresca
11	12	13	14	15
Arroz integral con verduras Lomo asado al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Coditos con tomate Guisantes al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Yogur de soja y pan	Crema de calabaza y zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos guisados Bacalao a la andaluza Lechuga y tomate Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de zanahoria Meloso de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Huevo a la plancha Patatas asadas Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Pollo al ajillo Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	Patatas estofadas con verduras Filete de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa hortelana Cazón al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de hortalizas Lomo asado al horno Patatas asadas Fruta fresca y pan integral	Macarrones con tomate Judías verdes al ajillo Lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan	Garbanzos con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con carne y verduras(pisto) Salmón a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca 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...
 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 Intolerancia a la lactosa

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	NOBITALA	APIO	ALTRAMUICES	SUELTOS		
Intolerancia a la lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos con repollo														14		
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															14	
			Guarnición	Patatas a lo pobre																14
	Martes		Primero	Alubias blancas estofadas															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	Filete de ternera a la plancha																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 estofadas	1														14	
			Segundo	Jamoncitos 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	Alubias blancas estofadas															14	
			Segundo	Pollo al ajillo																14
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras															14	
			Segundo	Filete de ternera a la plancha																14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Sopa hortelana	1								9			11	12		14	
			Segundo	Cazón al horno				4												14
Guarnición			Lechuga y tomate																14	
Semana 4	Lunes		Primero	Lentejas con verduras	1													14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															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 con tomate	1								9			11			14	
			Segundo	Judías verdes al ajillo																14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Jueves		Primero	Garbanzos con patatas															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 a la jardinera	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	Guiso de patatas con calamar					5										14	
			Segundo	Pollo a las finas hierbas																14
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Viernes		Primero	Sopa de ave con pistones	1								9			11	12		14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												14
Guarnición			Lechuga y tomate																14	