

Menú Triturado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Puré de pavo con verduras	Puré de alubias con verduras y huevo	Puré de garbanzos con verduras y merluza	Puré de ternera con verduras	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
y triturado de frutas	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	y triturado de frutas
11	12	13	14	15
Puré de cerdo con verduras	Puré de pavo con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de huevo con verduras	Puré de bacalao con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
18	19	20	21	22
Puré de garbanzos con verduras	Puré de arroz con verduras y huevo	Puré de alubias con verduras y pollo	Puré de ternera con verduras	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
25	26	27	28	29
Puré de lentejas con verduras y merluza	Puré de cerdo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de merluza con verduras	Puré de pescado azul con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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	MOHAIZA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS		
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pavo con verduras														14		
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo				5												14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con verduras y merluza						4										14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Puré de ternera con verduras																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras						4										14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Puré de cerdo con verduras															14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de pavo con verduras																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Puré de huevo con verduras				5												14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Puré de bacalao con verduras						4										14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de garbanzos con verduras															14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo				5												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y pollo																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Puré de ternera con verduras																14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras						4										14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y merluza		1			4										14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras																14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Puré de merluza con verduras						4										14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Puré de pescado azul con verduras						4										14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	Puré de cerdo con verduras															14		
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo		1		5												14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza						4										14	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras																14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras						4										14		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		