

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.



ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO



FESTIVO

| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
|---|--|--|--|--|
| <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Tortilla de champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 562,473 prot (g): 26,955 lip (g): 21,343 hc (g): 60,531</p> | <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819</p> | <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 595,283 prot (g): 20,52 lip (g): 14,031 hc (g): 93,78</p> | <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p> | <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774</p> |
| 11 | 12 | DÍA DE MARÍA MAZZARELLO | | 14 |
| <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746</p> | <p>Arroz a la cubana</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de tomate, huevo y atún</p> <p>Lácteo especial y pan</p> <p>Kcal: 956,026 prot (g): 43,298 lip (g): 47,218 hc (g): 90,725</p> | <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537</p> | <p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517</p> |
| 18 | DEGUSTACIÓN BRASIL | | 21 | DÍA DE MARÍA AUXILIADORA |
| <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949</p> | <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p> <p>Kcal: 555,854 prot (g): 29,436 lip (g): 18,029 hc (g): 66,525</p> | <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p> | <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 638,314 prot (g): 18,335 lip (g): 14,507 hc (g): 104,242</p> | <p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Macarrones integrales gratinados</p> <p>Happy combo</p> <p>Helado sabores y pan</p> <p>Kcal: 727,899 prot (g): 23,267 lip (g): 29,475 hc (g): 88,646</p> |
| 25 | 26 | 27 | 28 | |
| <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p> | <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827</p> | <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075</p> | <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254</p> | <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p> <p>Kcal: 678,263 prot (g): 18,676 lip (g): 20,224 hc (g): 103,751</p> |

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 Basal

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 | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SALFITOS | | | |
|------------|------------|--|--|------------------------------------|-------------------------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|--|
| Basal | Semana 1 | Lunes | Primero | | | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | 14 | | |
| | | | Segundo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | 8 | 9 | 10 | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 01/12/2025 | Primero | | | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Semana 2 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas eco | | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Segundo | Tortilla de champiñones | | | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | | | Ensalada de lechuga, tomate y atún | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| Martes | Primero | | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | Segundo | | Salmón al horno con eneldo | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Miércoles | Primero | | Arroz meloso de champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | | Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) | | 1 | 2 | 3 | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | 14 | |
| | Guarnición | | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jueves | Primero | | Crema de zanahoria con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | Segundo | Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Potaje de garbanzos con chorizo | | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Tortilla de patata | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Vichyssoise con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Segundo | Muslo de pollo en salsa de calabacín | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Tomate con hierbas provenzales | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas gajo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Arroz a la cubana | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Croquetas de jamón | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de tomate, huevo y atún | | | | 5 | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Arroz al horno con garbanzos | | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| Segundo | | Abadejo en tempura casera | | 1 | | | 4 | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| Guarnición | | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata | | 1 | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | Segundo | Tortilla francesa con loncha de queso | | | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostone: | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Segundo | Goulash de magro en salsa | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Patatas a la boloñesa de soja texturizada | | | | | | | | | | 6 | 9 | | | | | | | |
| | | Segundo | Bacaladilla al horno con salsa mery | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Paella valenciana | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Segundo | | Picos con hummus de garbanzos | | 1 | 2 | | | | | | 7 | | 9 | 10 | | | | | | | |
| Guarnición | | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Macarrones integrales gratinados | | 1 | 2 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | | |
| | Guarnición | Happy combo | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | 9 | | | | | | 14 | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Guiso de patata, verdura y ternera | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Merluza en salsa de pesto | | | 2 | 4 | | | | | 8 | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | |
| | | Segundo | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Crema de calabacín con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Segundo | Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria | | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Lentejas ecológicas con verduras y jamón | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Segundo | | Revuelto de huevo | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Guarnición | | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | 14 | | |
| | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Els al·lèrgens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|--|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p> | | | | <p>FESTIVO</p> |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| Hervido de patata y zanahoria Tosta de atún - Yogur natural y pan | Macarrones en blanco Salmón al horno con eneldo - Yogur natural y pan | Arroz meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano - Yogur natural y pan | Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Yogur natural y pan sin gluten | Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan sin gluten |
| 11 | 12 | 13 | 14 | JORNADA DEL HORTICULTOR |
| Vichyssoise con tostones caseros Pollo al horno - Yogur natural y pan | Hervido de patata y zanahoria Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Yogur natural y pan | Guiso de patata y verdura Tosta de atún - Yogur natural y pan | Arroz en blanco Abadejo al horno - Yogur natural y pan | Arroz en blanco Tortilla francesa - Yogur natural y pan |
| 18 | DEGUSTACIÓN BRASIL | 20 | 21 | 22 |
| Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan | Espaguetis en blanco Bacaladilla al horno - Yogur natural y pan | Crema de patata Tortilla francesa - Yogur natural y pan | Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan | Patata hervida Pollo al horno - Yogur natural y pan |
| 25 | 26 | 27 | 28 | JORNADA MEXICANA |
| Crema de patata Merluza en salsa verde - Yogur natural y pan | Sopa de ave con fideos Patata y zanahoria al vapor - Yogur natural y pan | Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan | Hervido de patata y zanahoria Revuelto de huevo - Yogur natural y pan | Arroz en blanco Pollo al horno - Yogur natural y pan |



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 ASTRINGENTE

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 | MOHAYAZA | APIO | ALTRAMUICES | SULFITOS | | | |
|-------------|------------|-------------------|---|-------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|----------|------|-------------|----------|----|----|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ASTRINGENTE | Semana 1 | Lunes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | | | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | | - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Hervido de patata y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tosta de atún | | 1 | | | 4 | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Macarrones en blanco | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con eneldo | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Miércoles | | Primero | Arroz meloso de champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tosta de pan jamón serrano | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jueves | | Primero | Crema de zanahoria con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Segundo | Jamoncito de pollo marinado al limón y romero | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | | Primero | Patata hervida | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Vichyssoise con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Hervido de patata y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas gajo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tosta de atún | | 1 | | | | 4 | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jueves | Primero | Arroz en blanco | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Abadejo al horno | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Arroz en blanco | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de patata | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Espaguetis en blanco | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Segundo | Bacaladilla al horno | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Crema de patata | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Arroz en blanco | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tosta de atún | | 1 | | | | | 4 | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Patata hervida | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Crema de patata | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Sopa de ave con fideos | | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | |
| | | Segundo | Patata y zanahoria al vapor | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Crema de patata | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Hervido de patata y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Arroz en blanco | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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 |
|  Pasta/Arroz |  Verdura |
|  Legumbres |  Verdura  Pasta/Arroz |

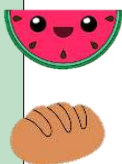
SEGUNDOS PLATOS

|  Si en el cole el segundo plato fue... |  Para cenar puede ser... |
|---|---|
|  Huevo |  Carne  Pescado |
|  Pescado |  Huevo  Carne |
|  Legumbres |  Verdura  Huevo |
|  Carne |  Huevo  Pescado |
|  Fruta |  Lácteo |

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.

Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

* Se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.



1 R de fruta corresponde a:

- 50g de plátano
- 100g de manzana, naranja, pera
- 200g de fresas, melón, sandía

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A BRASIL Y MÉXICO



VIERNES 01

FESTIVO

LUNES 04
Guiso de lentejas ECO (150g lentejas-3R)
Tortilla de champiñones
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)

MARTES 05
Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) (150g pasta integral-3R)
Salmón al horno con eneldo
Brócoli salteado
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)

MIÉRCOLES 06
Arroz meloso de champiñones (80g arroz-2R)
Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) (1 ud fajita-2R + 50g soja texturizada-0,5R)
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada (1R)

JUEVES 07
Crema de zanahorias (50g patata-1R + 200g zanahoria-1R)
Jamoncitos de pollo marinado al limón y romero al horno
Patata dado (50g patata-1R)
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)

VIERNES 08
Potaje de garbanzos con chorizo (100g garbanzos-2R)
Tortilla de patata (50g patata-1R)
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)

LUNES 11
Vichyssoise (150g patata-3R)
Muslo de pollo en salsa de calabacín
Tomate con hierbas provenzales
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)

MARTES 12
Lentejas ECO guisadas al estilo tradicional con verduras (100g lentejas-2R)
Hamburguesa mixta al horno
Patata gajo al horno (50g patata-1R)
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)

DÍA DE MARIA MAZZARELLO
Arroz a la cubana (140g Arroz-3,5R)
Cinta de lomo
Ensalada de tomate, huevo y atún
Yogur natural (0,5R)
Pan (20g-1R)

JUEVES 14
Guiso de patatas y verduras (100g patatas-2R)
Tosta de pan integral con soja texturizada (30g pan-1,5R+50g soja texturizada-0,5R)
Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca
Fruta de temporada (1R)

JORNADA DEL HORTICULTOR
Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata (150g pasta-3R)
Tortilla francesa con loncha de queso
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)

LUNES 18
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas (100g legumbres-2R)
Goulash de magro en salsa
Patata panadera al horno (50g patata-1R)
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)

DEGUSTACIÓN BRASIL
Patatas a la boloñesa vegetal (125g pasta integral-2,5R 50g soja texturizada-0,5R)
Bacaladilla al horno en salsa mery
Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo
Yogur natural (0,5R) con macedonia tropical (0,5R)
Pan (20g-1R)

MIÉRCOLES 20
Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) (100g alubias-2R)
Tortilla de patata (50g patata-1R)
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)

JUEVES 21
Paella valenciana (120g Arroz-3R)
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)

DÍA DE MARIA AUXILIADORA
Macarrones integrales gratinados (150g pasta integral-3R)
Pollo al horno
Pisto de verduras
Helado vasito "sin azúcares añadidos" (0,5R)
Pan (30g-1,5R)

LUNES 25
Guiso de patatas, verdura y ternera (150g patatas-3R)
Merluza en salsa de pesto
Ensalada de col, zanahoria y manzana
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)

MARTES 26
Sopa de cocido con fideos integrales (100g pasta-2R)
Cocido de patata, garbanzos, col y zanahoria (25g patata-0,5R +50g garbanzos-1R +100g zanahoria-0,5R)
Fruta de temporada (1R)

MIÉRCOLES 29
Crema de calabacín (100g patata-2R)
Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria (50g guisantes-1R)
Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)

JUEVES 28
Lentejas ECO con verduras y jamón (125g lentejas-2,5R)
Revuelto de huevo
Maíz salteado (25g maíz-0,5R)
Fruta de temporada (1R)
Pan (20g-1R)



JORNADA MEXICANA
Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado (160g Arroz-4R)
Pollo al horno
Verduras salteadas
Batido ranchero de plátano (50g plátano-1R)

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|--|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> | | | | |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| Guiso de lentejas eco Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan | Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan | Arroz meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan | ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO Jornada Internacional Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan | FESTIVO Potaje de garbanzos con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan |
| 11 | 12 | 13 | 14 | JORNADA DEL HORTICULTOR Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan |
| Vichyssoise con tostones caseros Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan | Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan | Arroz al horno con garbanzos Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan | |
| 18 | DEGUSTACIÓN BRASIL Macarrones integrales a la boloñesa Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con macedonia tropical y pan | 20 | 21 | 22 |
| Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan | Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan | Paella valenciana Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan | Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo frito con empanado casero Pisto de verduras Fruta de temporada y pan | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | JORNADA MEXICANA Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado Pollo al horno Nachos Batido ranchero de plátano y pan |
| Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan | Sopa de cocido con fideos integrales Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan | Crema de calabacín con tostones caseros Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas con verduras y jamón Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan | |

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

|  Si en el cole el primer plato fue... |  Para cenar puede ser... |
|--|---|
|  Verdura |  Pasta/Arroz |
|  Pasta/Arroz |  Verdura |
|  Legumbres |  Verdura  Pasta/Arroz |


SEGUNDOS PLATOS

|  Si en el cole el segundo plato fue... |  Para cenar puede ser... |
|---|---|
|  Huevo |  carne  Pescado |
|  Pescado |  Huevo  carne |
|  Legumbres |  Verdura  Huevo |
|  carne |  Huevo  Pescado |
|  Fruta |  lácteo |

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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 | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS | | | | |
|-----------------|------------|--|--|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|----|----|
| SIN FRUTOS SECC | Semana 1 | Lunes | Primero | 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. | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | 14 | | | |
| | | | Segundo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | 2 | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | | | | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 2 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas eco | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Macarrones integrales a la napolitana (con s | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Salmón al horno con eneldo | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Arroz meloso de champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tosta de pan jamón serrano | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Crema de zanahoria con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Jamoncito de pollo marinado al limón y rome | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Potaje de garbanzos con chorizo | | | | 2 | | | | | | 9 | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Tortilla de patata | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Vichyssoise con tostones caseros | | 1 | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Muslo de pollo en salsa de calabacín | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Tomate con hierbas provenzales | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas gajo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Panini de atún | | 1 | 2 | | 4 | | | | 9 | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Arroz al horno con garbanzos | | | 2 | | | | | | 9 | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Abadejo en tempura casera | | 1 | | | 4 | | | | 9 | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Espaguetis integrales salteados con espinac | | 1 | 2 | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Tortilla francesa con loncha de queso | | | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru | | 1 | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y | | 1 | | | | | | 9 | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Goulash de magro en salsa | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Macarrones integrales a la boloñesa | | 1 | 2 | 3 | | 4 | | | 9 | | | 11 | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Bacaladilla al horno con salsa mery | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Fabada vegetal (alubias blancas con verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Paella valenciana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Hervido valenciano (patata, judía verde, zana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Pollo frito con empanado casero | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Pisto de verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Guiso de patata, verdura y ternera | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Merluza al horno | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | | 11 | | | | | | | |
| | | Segundo | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Crema de calabacín con tostones caseros | | 1 | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana | | | 2 | 3 | | | | | 9 | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Lentejas ecológicas con verduras y jamón | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y ti | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Nachos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 01 |
|--|--|--|---|---|
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p>  | | | <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>  | |
| FESTIVO | | | | |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten | Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten | Arroz meloso de champiñones Tosta de pan sin gluten con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten | Crema de zanahoria Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten | Potaje de garbanzos con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten |
| 11 | 12 | 13 | 14 | JORNADA DEL HORTICULTOR |
| Vichyssoise Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan sin gluten | Hervido de patata y zanahoria Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan sin gluten | Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten | Arroz al horno con garbanzos Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten | Pasta sin gluten con espinacas y nata Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten |
| 18 | DEGUSTACIÓN BRASIL | | 21 | 22 |
| Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten | Pasta sin gluten a la boloñesa Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con macedonia tropical y pan sin gluten | | Paella valenciana Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten | Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten |
| 25 | 26 | 27 | 28 | JORNADA MEXICANA |
| Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten | Sopa de ave con pasta sin gluten Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten | Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten | Hervido de patata y zanahoria Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten | Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado Pollo al horno Nachos Batido ranchero de plátano y pan sin gluten |



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 GLUTEN

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 | Alérgenos | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|---|---|--|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|-------------|----------|--|--|--|--|--|
| | | | | | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APPO | ALTRAMUICES | SULFITOS | | | | | |
| SIN GLUTEN | Semana 1 | Lunes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | Panini sin gluten con boloñesa vegetal | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | Ensalada de lechuga, tomate y atún | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | | Pasta sin gluten con tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | Salmón al horno con eneldo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Miércoles | | Primero | | Arroz meloso de champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Tosta de pan sin gluten con jamón serrano | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jueves | | Primero | | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Jamoncito de pollo marinado al limón y rome | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | | Primero | | Potaje de garbanzos con chorizo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Tortilla de patata | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | | Vichyssoise | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Muslo de pollo en salsa de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Tomate con hierbas provenzales | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | | Hervido de patata y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Patatas gajo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Panini sin gluten con boloñesa vegetal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | | Arroz al horno con garbanzos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Abadejo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | | Pasta sin gluten con espinacas y nata | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | | Tortilla francesa con loncha de queso | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | | Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalize | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Goulash de magro en salsa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | | Pasta sin gluten a la boloñesa | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Bacaladilla al horno con salsa mery | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | | Fabada vegetal (alubias blancas con verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Tortilla de patata | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | | Paella valenciana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | | Hervido valenciano (patata, judía verde, zana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Pisto de verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | | Guiso de patata, verdura y ternera | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Merluza en salsa de pesto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | | Sopa de ave con pasta sin gluten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | | Hervido de patata y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | Revuelto de huevo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | | Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | | Nachos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> | | | | <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p> |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 11 | 12 | 13 | 14 | JORNADA DEL HORTICULTOR |
| <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate y espinacas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 18 | DEGUSTACIÓN BRASIL | 20 | 21 | 22 |
| <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Postre de soja con macedonia tropical y pan</p> | <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Paella valenciana</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 25 | 26 | 27 | 28 | JORNADA MEXICANA |
| <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con bebida de arroz y pan</p> |

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 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 | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | | |
|-------------|------------|---|--|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SIN LACTOSA | Semana 1 | Lunes | Primero | 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. | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | | | | 1 | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas eco | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Panini con boloñesa vegetal | | 1 | | | | | | | 8 | 9 | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Macarrones integrales a la napolitana (con s | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con eneldo | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz meloso de champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tosta de pan jamón serrano | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jueves | | Primero | Crema de zanahoria con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Segundo | Jamoncito de pollo marinado al limón y romero | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Tortilla de patata | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Vichyssoise con tostones caseros | | 1 | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Tomate con hierbas provenzales | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 | | | |
| | | Guarnición | Patatas gajo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Panini con boloñesa vegetal | | 1 | | | | | | | 8 | 9 | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Arroz con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Abadejo en tempura casera | | 1 | | | 4 | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Espaguetis integrales con salsa de tomate y | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | Segundo | Tortilla francesa | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cr | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y | | 1 | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Goulash de magro en salsa | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Macarrones integrales a la napolitana (con s | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Segundo | Bacaladilla al horno con salsa mery | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Fabada vegetal (alubias blancas con verdure | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Paella valenciana | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Hervido valenciano (patata, judía verde, zan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Pisto de verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Guiso de patata, verdura y ternera | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Merluza al horno | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Sopa de ave con fideos | | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | | |
| | | Segundo | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Crema de calabacín con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la jardinera | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Lentejas ecológicas con verduras y jamón | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Nachos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 01 |
|--|---|---|---|---|
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> | | | | <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p> |
| <p>FESTIVO</p> | | | | |
| <p>04</p> <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>05</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Jornada Internacional 07</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>08</p> <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| <p>11</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>12</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>13</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>14</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| <p>18</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p> | <p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| <p>25</p> <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Panini casero de verduras gratinado</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>27</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>28</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p> |

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 PESCADO, SIN MARISCO

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 | Alérgenos | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------|------------|--|-------|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|--------|------|-------------|----------|--|--|--|
| | | | | | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOHATA | APPO | ALTRAMUICES | SULFITOS | | | |
| SIN PESCADO, SIN | Semana 1 | Lunes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 2 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas eco | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Macarrones integrales a la napolitana (con s | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Arroz meloso de champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tosta de pan jamón serrano | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Crema de zanahoria con tostones caseros | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Jamoncito de pollo marinado al limón y romo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Potaje de garbanzos con chorizo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Vichyssoise con tostones caseros | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Muslo de pollo en salsa de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Tomate con hierbas provenzales | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patatas gajo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Arroz al horno con garbanzos | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Espaguetis integrales salteados con espinac | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla francesa con loncha de queso | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Goulash de magro en salsa | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Macarrones integrales a la boloñesa | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Fabada vegetal (alubias blancas con verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Paella valenciana | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Picos con hummus de garbanzos | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Hervido valenciano (patata, judía verde, zana | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Pollo frito con empanado casero | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Pisto de verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Guiso de patata, verdura y ternera | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Panini casero de verduras gratinado | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Crema de calabacín con tostones caseros | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Lentejas ecológicas con verduras y jamón | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Quesadilla de pollo y queso | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Nachos | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> | | | | <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p> |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 11 | 12 | 13 | 14 | JORNADA DEL HORTICULTOR |
| <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate y espinacas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 18 | DEGUSTACIÓN BRASIL | 20 | 21 | 22 |
| <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Postre de soja con macedonia tropical y pan</p> | <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Paella valenciana</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 25 | 26 | 27 | 28 | JORNADA MEXICANA |
| <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con bebida de arroz y pan</p> |

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 | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | | | |
|----------|------------|---|--|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|--|----|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SIN PLV | Semana 1 | Lunes | Primero | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div> | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | | | | 1 | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas eco | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Panini con boloñesa vegetal | | 1 | | | | | | | 8 | 9 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Macarrones integrales a la napolitana (con s | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con eneldo | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz meloso de champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tosta de pan jamón serrano | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| Jueves | | Primero | Crema de zanahoria con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Jamoncito de pollo marinado al limón y romero | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Tortilla de patata | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Vichyssoise con tostones caseros | | 1 | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Tomate con hierbas provenzales | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patatas gajo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Panini con boloñesa vegetal | | 1 | | | | | | | 8 | 9 | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Arroz con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Abadejo en tempura casera | | 1 | | | 4 | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Espaguetis integrales con salsa de tomate y | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Tortilla francesa | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cr | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y | | 1 | | | | | | | 9 | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Goulash de magro en salsa | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Macarrones integrales a la napolitana (con s | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Bacaladilla al horno con salsa mery | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Fabada vegetal (alubias blancas con verdure | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Paella valenciana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Hervido valenciano (patata, judía verde, zan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Pisto de verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Merluza al horno | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Sopa de ave con fideos | | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | | | |
| | | Segundo | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Crema de calabacín con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la jardinera | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Lentejas ecológicas con verduras y jamón | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | Primero | Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Nachos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 01 |
|--|---|---|--|--|
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> | | | | |
| | | | | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p> </div> | | | | |
| <h3 style="color: red;">FESTIVO</h3> | | | | |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| 11 | 12 | 13 | 14 | <p style="color: red; text-align: center;">JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p style="text-align: center;">Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> |
| <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Hervido de patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini de atún</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | |
| 18 | <p style="color: blue; text-align: center;">DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p> | 20 | 21 | 22 |
| <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Paella valenciana</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | <p style="color: red; text-align: center;">JORNADA MEXICANA</p> <p style="text-align: center;">Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p style="text-align: center;">Pollo al horno</p> <p style="text-align: center;">Nachos</p> <p style="text-align: center;">Batido ranchero de plátano y pan</p> |
| <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> | |



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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

 
Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS, SIN CACA

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 | Alérgenos | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------------|--|--|---|-----------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|--|------|------------|----------|
| | | | | | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
| SIN FRUTOS SECC | Semana 1 | Lunes | Primero | 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. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | | | | | | | | | | | | Guiso de patata y verdura | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan 1 | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | Ensalada de lechuga, tomate y atún 4 | | | |
| | | Martes | Primero | | | | | | | | | | | | Macarrones integrales a la napolitana (con sésamo) 1 | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | Salmón al horno con eneldo 4 | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | Brócoli salteado | | | |
| Miércoles | | Primero | Arroz meloso de champiñones | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tosta de pan jamón serrano 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jueves | | Primero | Crema de zanahoria con tostones caseros 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Jamoncito de pollo marinado al limón y romero | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patatas dado 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Viernes | | Primero | Potaje de garbanzos con chorizo 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: 14 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Vichyssoise con tostones caseros 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Muslo de pollo en salsa de calabacín 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Tomate con hierbas provenzales | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Hervido de patata, zanahoria y calabacín 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patatas gajo al horno 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Panini de atún 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Arroz al horno con garbanzos 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Abadejo en tempura casera 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Espaguetis integrales salteados con espinacas 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla francesa con loncha de queso 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Guarnición | | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Goulash de magro en salsa 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Macarrones integrales a la boloñesa 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Bacaladilla al horno con salsa mery 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada lechuga, zanahoria y huevo 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Paella valenciana | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria) 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Pollo frito con empanado casero 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Guarnición | | Pisto de verduras | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Guiso de patata, verdura y ternera | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Merluza al horno 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Crema de calabacín con tostones caseros 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tostones) 14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | |
| Guarnición | | Nachos | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 01 |
|--|---|--|---|--|
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> | | | | |
| | | | | |
| <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p> | | | | |
| <p>FESTIVO</p> | | | | |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| Guiso de lentejas eco Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan | Pasta sin huevo con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan | Arroz meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan | Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado Fruta de temporada y pan | Potaje de garbanzos con chorizo Pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan |
| 11 | 12 | 13 | 14 | JORNADA DEL HORTICULTOR |
| Vichyssoise con tostones caseros Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan | Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan | Arroz al horno con garbanzos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan | Pasta sin huevo con espinacas y nata Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan |
| 18 | DEGUSTACIÓN BRASIL | 20 | 21 | 22 |
| Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan | Pasta sin huevo a la boloñesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural con macedonia tropical y pan | Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Judías verdes con patatas salteadas Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan | Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan | Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo frito con empanado casero Pisto de verduras Fruta de temporada y pan |
| 25 | 26 | 27 | 28 | JORNADA MEXICANA |
| Guiso de patata, verdura y ternera Tosta de pan jamón serrano Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan | Sopa de ave con pasta sin huevo Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan | Crema de calabacín con tostones caseros Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas con verduras y jamón Cinta de lomo a la plancha Maíz salteado Fruta de temporada y pan | Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado Pollo al horno Nachos Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan |

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



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO, SIN PESCADO

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 | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | |
|------------------|-----------|------------|--|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|--|
| SIN HUEVO, SIN P | Semana 1 | Lunes | Primero | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 2 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas eco | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Panini con boloñesa vegetal | | 1 | | | | | | | 8 | 9 | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Pasta sin huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | #### | #### | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Arroz meloso de champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tosta de pan jamón serrano | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Crema de zanahoria con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | | Segundo | Jamoncito de pollo marinado al limón y romero | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patatas dado | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Potaje de garbanzos con chorizo | | | | 2 | | | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Vichyssoise con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Segundo | Muslo de pollo en salsa de calabacín | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Tomate con hierbas provenzales | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas gajo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de patata y verdura | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Panini con boloñesa vegetal | | 1 | | | | | | | | 8 | 9 | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Arroz al horno con garbanzos | | | | 2 | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Pasta sin huevo con espinacas y nata | | | | 2 | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | | Segundo | Tosta de pan con hummus de garbanzos | | 1 | | | | | | | | | 9 | 10 | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cr | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Segundo | Goulash de magro en salsa | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Pasta sin huevo a la boloñesa | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Fabada vegetal (alubias blancas con verdur | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Paella valenciana | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Picos con hummus de garbanzos | | 1 | 2 | | | | | | | 7 | 9 | 10 | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Hervido valenciano (patata, judía verde, zan | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Pollo frito con empanado casero | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Pisto de verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Guiso de patata, verdura y ternera | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Tosta de pan jamón serrano | | 1 | | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Sopa de ave con pasta sin huevo | | | | | | | | | | | 9 | | | 12 | | | |
| | | Segundo | Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Crema de calabacín con tostones caseros | | 1 | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | | Segundo | Albóndigas a la jardinera de guisantes y zane | | | | 2 | | | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Jueves | Primero | Lentejas ecológicas con verduras y jamón | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Viernes | Primero | Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Nachos | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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