

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8</p>	<p>02</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264</p>	<p>03</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria v cebolla)</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954</p>	<p>04</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,859 prot (g): 27,506 lip (g): 21,316 hc (g): 68,335</p>	<p>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556</p>
<p>08</p> <p>Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195</p>	<p>09</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326</p>	<p>10</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 708,851 prot (g): 30,79 lip (g): 22,907 hc (g): 91,943</p>	<p>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</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>12</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123</p>
<p>15</p> <p>Lentejas ecológicas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>16</p> <p>Guisadito de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228</p>	<p><b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b></p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p><b>Carne a la milanesa</b></p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 609,249 prot (g): 11,205 lip (g): 25,962 hc (g): 77,054</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y nereiiil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966</p>	<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1089,047 prot (g): 42,405 lip (g): 43,126 hc (g): 109,302</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p><b>* 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.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p> </div>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</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.

## 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 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	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3							9							
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																	
		Segundo	Longanizas al horno		2								9						14	
		Guarnición	Zanahoria salteada											9						
	01/12/2025	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1									9							
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
	Viernes	Guarnición	Patata panadera al horno																	
		Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7	9	10						
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
		Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3							9							
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3							8	9	10	11			14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1										9							
		Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)			3														
		Segundo	Revuelto de huevo																	
	Guarnición	Maíz salteado																		
Primero		Arroz al horno		2								9						14		
Segundo		Abadejo en tempura casera	1				4					9								
Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba			2																
	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1																	
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso	1	2	3						7	8	9					14		
Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1										9							
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																		
Guarnición	Patatas dado al horno																			
	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2									9					14		
	Segundo																			
Lunes	Segundo	Tortilla de patata				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4													
	Primero	Guisadito de patata y verdura																14		
Martes	Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3							8	9	10	11			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3															
	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1										9							
Miércoles	Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1										9							
Jueves	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)					4													
	Guarnición	Brócoli salteado																		
	Primero	Paella valenciana																		
Viernes	Segundo	Revuelto de huevo			3															
	Guarnición	Champiñones salteados																		
	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, a	1		3	4						9								
Segundo	Hamburguesa mixta al horno												9					14		
	Guarnición	Patatas fritas																		
	Primero																			
Guarnición																				
	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.	1	2	3							8	9	10				14		
	Segundo																			
Guarnición																				
	Primero		1										9							
	Segundo																			
Viernes	Primero																			
	Segundo																			
	Guarnición																			
Semana 5	Lunes	Primero			1															
		Segundo			1	2	3					8	9	10	11			14		
		Guarnición						4												
Martes	Primero			1									9							
	Segundo							4												
	Guarnición																			
Miércoles	Primero																			
	Segundo			1	2	3	4	5	6				9					14		
	Guarnición																			
Jueves	Primero			1									9							
	Segundo																			
	Guarnición																			
Viernes	Primero					2							9					14		
	Segundo						3													
	Guarnición																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Patata hervida	Macarrones en blanco	Patata hervida	Hervido de patata y zanahoria	Arroz en blanco
Tortilla francesa	Salmón al horno con eneldo	Longanizas al horno	Pollo al horno	Tosta de atún
-	-	Zanahoria salteada	Patata panadera al horno	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Macarrones en blanco	Sopa de ave con fideos	Arroz en blanco	Patata hervida	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros
Tosta de atún	Revuelto de huevo	Abadejo al horno	Tosta de jamón york	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno
-	-	-	-	Patatas dado al horno
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
15	16	<b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b>	18	19
Patata hervida	Patata hervida	Hervido de patata y zanahoria	Macarrones en blanco	Arroz en blanco
Tortilla francesa	Tosta de atún	<b>Cinta de lomo a la plancha</b>	Merluza al horno	Revuelto de huevo
-	-	-	-	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
Arroz en blanco				<b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b>
Hamburguesa mixta al horno				
Patatas gajo al horno				
Yogur natural y pan				
29	30	01	02	03



# 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 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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
ASTRINGENTE	Semana 1	Lunes	Primero	Patata hervida																		
			Segundo	Tortilla francesa			3															
			Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Macarrones en blanco	1										9								
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4															
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	Patata hervida																			
		Segundo	Longanizas al horno		2									9							14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																			
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																			
		Segundo	Pollo al horno																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																			
	Viernes	Primero	Arroz en blanco																			
		Segundo	Tosta de atún	1			4							9								
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1									9								
			Segundo	Tosta de atún	1			4						9								
			Guarnición	-																		
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1										9			11	12			
			Segundo	Revuelto de huevo			3															
			Guarnición	-																		
Miércoles		Primero	Arroz en blanco																			
		Segundo	Abadejo al horno				4															
		Guarnición	-																			
Jueves		Primero	Patata hervida																			
		Segundo	Tosta de jamón york	1										9							14	
		Guarnición	-																			
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9								
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																			
Semana 3	Lunes	Primero	Patata hervida																			
		Segundo	Tortilla francesa			3																
		Guarnición	-																			
	Martes	Primero	Patata hervida																			
		Segundo	Tosta de atún	1			4						9									
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	Hervido de patata y zanahoria																			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	-																			
	Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1										9								
		Segundo	Merluza al horno				4															
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Arroz en blanco																			
		Segundo	Revuelto de huevo			3																
		Guarnición	-																			
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz en blanco																			
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9								14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																			
	Martes	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Miércoles	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
Jueves	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Viernes	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Semana 5	Lunes	Primero																				
		Segundo		1			4						9									
		Guarnición																				
	Martes	Primero		1										9								
		Segundo					4															
		Guarnición																				
	Miércoles	Primero																				
		Segundo		1										9								
		Guarnición																				
	Jueves	Primero		1										9								
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Viernes	Primero																				
		Segundo					3															
		Guarnición																				

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.

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

# 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

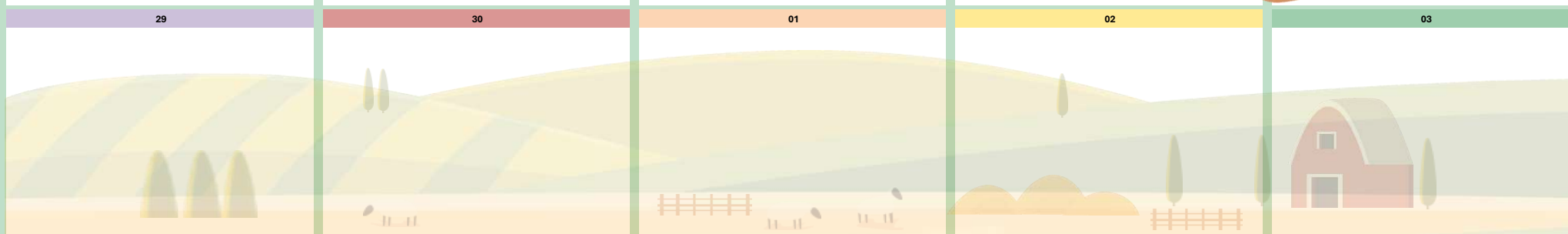
 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

## 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

<p><b>LUNES 01</b> Lentejas ECO guisadas al estilo tradicional con verduras (150g lentejas-3R) Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>	<p><b>MARTES 02</b> Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso (150g pasta integral-3R) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 03</b> Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) (100g patata-2R+125g judía verde-0,5R+ 100g zanahoria-0,5R) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>	<p><b>JUEVES 04</b> Crema de verduras de temporada (150g patata-3R) Pollo sofrito al ajillo Menestra de verduras salteada Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>	<p><b>VIERNES 05</b> Arroz con salsa de tomate a la provenzal (80g arroz-2R) Tosta de pan (30g pan-1,5R) con hummus de garbanzos (50g hummus-0,5R) Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada (1R)</p>
<p><b>LUNES 08</b> Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) (100g pasta integral-2R) Panini con boloñesa vegetal (30g de pan-1,5R + 50g soja texturizada-0,5R) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada (1R)</p>	<p><b>MARTES 09</b> Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) (150g garbanzos-3R) Revuelto de huevo Verduras salteadas Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 10</b> Arroz al horno (120g arroz-3R) Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>	<p><b>JUEVES 11</b> Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada (150g lentejas-3R) Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso (40g pizza-1R) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada (1R)</p>	<p><b>VIERNES 12</b> Crema de verduras de temporada (100g patata-2R) Jamoncitos de pollo marinado al limón y romero Patata dado al horno (50g patata-1R) Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>
<p><b>LUNES 15</b> Lentejas ecológicas con chorizo (150g lentejas-3R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>	<p><b>MARTES 16</b> Guiso de patata y verduras (100g patata-2R) Panini con boloñesa vegetal (30g de pan-1,5R + 50g soja texturizada-0,5R) Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada (1R)</p>	<p style="text-align: center;"><b>DEGUSTACIÓN DE ARGENTINA</b></p> <p>Crema de verduras de temporada (150g patata-3R) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>	<p><b>JUEVES 18</b> Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) (150g pasta integral-3R) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>	<p><b>VIERNES 19</b> Paella valenciana (120g arroz-3R) Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>
<p><b>LUNES 22</b> Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, remolacha, aceitunas, huevo y atún (100g pasta integral-2R) Hamburguesa mixta Patatas asadas (50g-1R) Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)</p>	 <p style="text-align: center;"><b>¡FELICES VACACIONES!</b></p>	<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> 	<p><b>1 R de fruta corresponde a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-50g de plátano </li> <li>-100g de manzana, naranja, pera</li> <li>- 200g de fresas, melón, sandía</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A ARGENTINA</p>  </div>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Guiso de patata y verdura Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	<b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros  <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23  <p><b>¡FELICES VACACIONES!</b></p>	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (plátano/banana, melón y sandía), 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.		26  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">             ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA           </div>  <small>Jornada Internacional</small>





# 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



 Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



 Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo


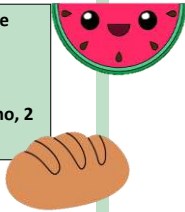

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS, SIN CACA

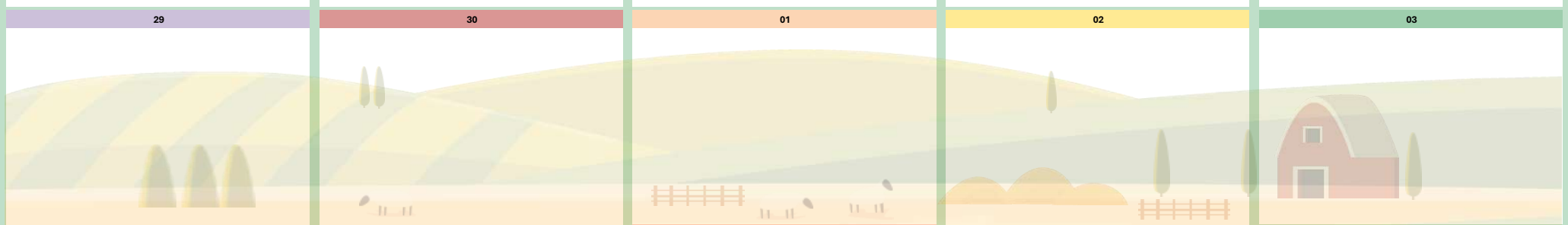
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín															14		
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4													
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3							9							
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			5														
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																	
			Segundo	Longanizas al horno		2								9							14
			Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1									9								
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con patata	1																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bechamel)	1	2	3						9								
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con patata	1																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1										9						
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																	
			Segundo	Revuelto de huevo			3														
			Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles		Primero	Arroz al horno		2								9							14	
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4						9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella		2																
Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																			
	Segundo	Tosta de jamón york	1									9							14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9									
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																			
	Guarnición	Patatas dado al horno																			
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Tortilla de patata			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4														
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Panini de atún	1	2		4						9								
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1									9								
		Segundo	Carne a la milanesa	1	2								9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1									9									
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4															
	Guarnición	Brócoli salteado																			
Viernes	Primero	Paella valenciana																			
	Segundo	Revuelto de huevo			3																
	Guarnición	Champiñones salteados																			
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga	1		3	4					9									
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9							14	
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Jueves	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Semana 5	Lunes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Jueves	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				

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.

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
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23 	24 <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>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	25 	26 <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</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.

## 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



carne



Verdura



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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3									9				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																
		Segundo	Longanizas al horno		2										9			14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1											9				
		Segundo	Pollo sofrito al ajo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con be	1	2	3								9					
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1											9				
Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2										9			14		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4								9					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2															
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Tosta de jamón york	1											9			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1											9					
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2									9				14	
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
	Segundo	Panini de atún	1	2		4								9					
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1											9					
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2										9					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1											9					
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4													
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4							9					
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno												9			14	
		Guarnición	Patatas fritas																
Martes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Miércoles	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Semana 5	Lunes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición						4											
Martes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Miércoles	Primero																		
	Segundo													9					
	Guarnición																		
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23 	24 <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>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	25 	26 <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p> 
29	30	01	02	03



# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

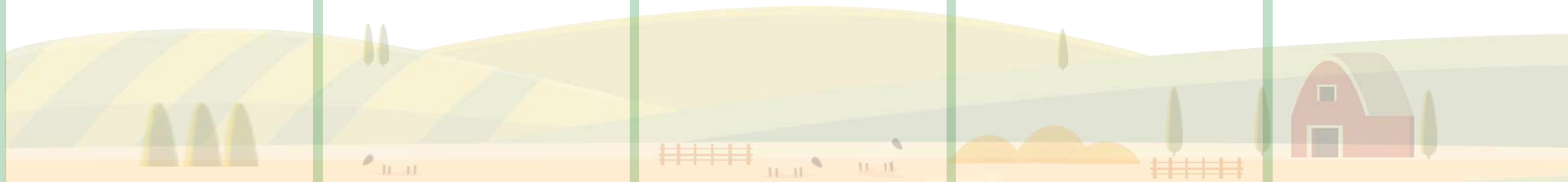
# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1														
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3									9				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3													
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																
		Segundo	Longanizas al horno		2										9			14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1											9				
		Segundo	Pollo sofrito al ajo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con be	1	2	3								9					
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1											9				
Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2										9			14		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4								9					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2															
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Tosta de jamón york	1											9			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1											9					
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2									9				14	
		Segundo	Tortilla de patata			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
	Segundo	Panini de atún	1	2		4								9					
	Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1											9					
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2										9					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1											9					
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4													
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo			3														
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4							9					
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno												9			14	
		Guarnición	Patatas fritas																
Martes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Miércoles	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Semana 5	Lunes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición						4											
Martes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Miércoles	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Pasta sin gluten con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Crema de verduras de temporada Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
08 Pasta sin gluten a la carbonara Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Arroz al horno Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Guiso de patata y verdura Tosta de pan sin gluten de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Crema de verduras de temporada Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
15 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	16 Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada <b>Cinta de lomo a la plancha</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten
22 Ensalada de pasta sin gluten con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	23 	24  <b>* 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.</b>	25 	26 <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b> 
29	30	01	02	03



# 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
---	--

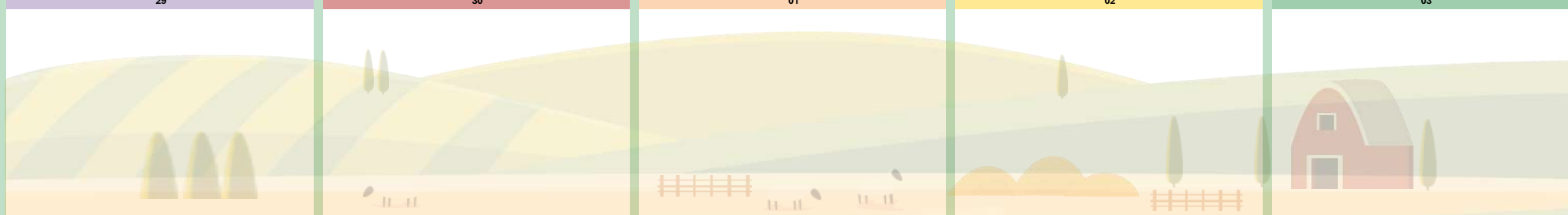
# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4													
		Martes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate gratinada		2										9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana)																		
		Segundo	Longanizas al horno		2										9					14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada																		
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin gluten a la carbonara		2	3														
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal											6	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v)																	
			Segundo	Revuelto de huevo			3														
			Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2										9					14		
	Segundo	Abadejo al horno				4															
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																	
Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																			
	Segundo	Tosta de pan sin gluten de jamón york												9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																			
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																			
	Guarnición	Patatas dado al horno																			
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Tortilla de patata			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4														
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal											6	9						
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada																			
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3																
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4															
	Guarnición	Brócoli salteado																			
Viernes	Primero	Paella valenciana																			
	Segundo	Revuelto de huevo			3																
	Guarnición	Champiñones salteados																			
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de pasta sin gluten con lechuga, m			3	4							9					14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9						14	
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Miércoles	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Jueves	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Semana 5	Lunes	Primero																			
		Segundo												6	9						
		Guarnición																			
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Miércoles	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Jueves	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	02 Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinados con queso Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Pasta sin huevo a la carbonara Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Pechuga de pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	<b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros  <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan		18 Pasta sin huevo con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
19 Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	22 Ensalada de pasta sin huevo con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (plátano/banana, melón y sandía), 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.	
24 Fruta de temporada y pan	25 Fruta de temporada y pan	26 Fruta de temporada y pan	<b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b>  <small>Jornada Internacional</small>	
29	30	01	02	03





# 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



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 HUEVO, SIN PESCADO

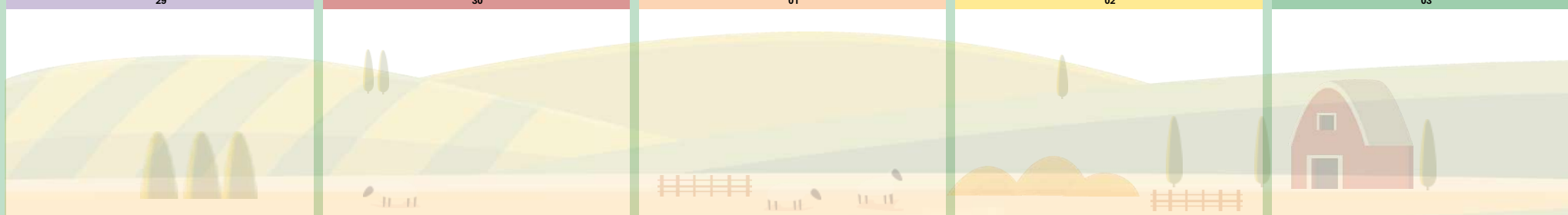
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	POLVOSOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN HUEVO, SIN P	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
			Segundo	Pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
		Martes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinada	1	2								9						
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																
			Segundo	Longanizas al horno		2									9				14	
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1									9						
			Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
			Guarnición	Patata panadera al horno																
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																
	Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin huevo a la carbonara	1	2								9						
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1									8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1										9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																
			Segundo	Pechuga de pollo al horno																
			Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Arroz al horno		2								9					14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella																	
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
		Segundo	Tosta de jamón york	1										9				14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1									9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2								9					14		
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1									8	9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	1									9							
		Segundo	Carne a la milanesa	1	2									9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1									9							
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Viernes	Primero	Paella valenciana																	
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2								9	10						
		Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de pasta sin huevo con lechuga, maíz y zanahoria	1									9					14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9				14		
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Jueves	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Viernes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
Semana 5	Lunes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Jueves	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Viernes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		

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.

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
<p>01</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>02</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>03</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>04</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>08</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>09</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>10</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>11</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada</p> <p>Tosta de jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>15</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>16</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b></p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>19</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p><b>* 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.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</b></p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</b></p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



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	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1														
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1										9				
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				5											
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostos	1										9					
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1									9					
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1								8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1										9				
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)															
			Segundo	Revuelto de huevo				3											
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
	Segundo	Tosta de jamón york	1										9				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1										9						
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1															
		Segundo	Tortilla de patata				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4											
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1									8	9					
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				5												
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostos	1										9					
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1										9						
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)					4												
	Guarnición	Brócoli salteado																	
Viernes	Primero	Paella valenciana																	
	Segundo	Revuelto de huevo				5													
	Guarnición	Champiñones salteados																	
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga	1			5	4					9						
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Miércoles	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Semana 5	Lunes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Martes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Miércoles	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
Jueves	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		
Viernes	Primero																		
	Segundo																		
	Guarnición																		

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.

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
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Cinta de lomo a la plancha Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23 	24 <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>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	25 	26 <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p> 
29	30	01	02	03



# 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
---	--

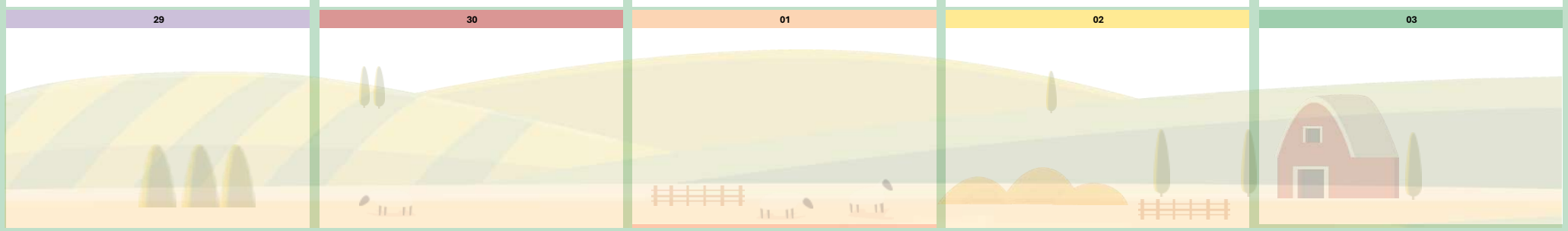
# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO, SIN MARISCO

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN PESCADO, SIN	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
		Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9						
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
				Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
		Miércoles		Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana															
				Segundo	Longanizas al horno		2								9					14
				Guarnición	Zanahoria salteada															
		Jueves		Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9						
				Segundo	Pollo sofrito al ajillo															
				Guarnición	Patata panadera al horno															
		Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal															
				Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7	9	10						
				Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos											9				
Semana 2	Lunes		Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con be	1	2	3						9							
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1									9						
		Martes		Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v															
				Segundo	Revuelto de huevo			3												
				Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles		Primero	Arroz al horno		2							9					14	
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
				Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2													
		Jueves		Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1														
				Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones	1	2	3				7	8	9					14	
				Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															
		Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9						
				Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome															
				Guarnición	Patatas dado al horno															
Semana 3	Lunes		Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14		
			Segundo	Tortilla de patata			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
		Martes		Primero	Guiso de patata y verdura															
				Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14	
				Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
		Miércoles		Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9						
				Segundo	Carne a la milanesa	1	2								9					
				Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															
		Jueves		Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1								9						
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
				Guarnición	Brócoli salteado															
		Viernes		Primero	Paella valenciana															
				Segundo	Revuelto de huevo			3												
				Guarnición	Champiñones salteados															
Semana 4	Lunes		Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3						9					14		
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9					14	
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes		Primero																
				Segundo																
				Guarnición																
		Miércoles		Primero																
				Segundo																
				Guarnición																
		Jueves		Primero																
				Segundo																
				Guarnición																
		Viernes		Primero																
				Segundo																
				Guarnición																
Semana 5	Lunes		Primero		1															
			Segundo		1	2	3					8	9	10	11			14		
			Guarnición																	
		Martes		Primero		1								9						
				Segundo																
				Guarnición																
		Miércoles		Primero																
				Segundo		1									9					
				Guarnición																
		Jueves		Primero		1								9						
				Segundo																
				Guarnición																
		Viernes		Primero			2							9					14	
				Segundo				3												
				Guarnición																

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz con verduras Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
15 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Cinta de lomo a la plancha</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	23 	24 <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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>	25 	26 <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p>
29	30	01	02	03



# 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 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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1																	
			Segundo	Tortilla francesa			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4														
		Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1																9	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4														
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Zanahoria salteada																			
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1																	9	
		Segundo	Pollo sofrito al ajo																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																			
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																			
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1																9	
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1																9	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1																	9
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																		
			Segundo	Revuelto de huevo			3															
			Guarnición	Maíz salteado																		
Miércoles		Primero	Arroz con verduras																			
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4													9	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			
Jueves		Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																		
		Segundo	Tosta de jamón york	1																	9	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1																	9		
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																				
	Guarnición	Patatas dado al horno																				
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1																		
		Segundo	Tortilla de patata			3																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4															
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1																	9	
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1																	9	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
	Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1																	9	
		Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil					4														
		Guarnición	Brócoli salteado																			
Viernes	Primero	Paella valenciana																				
	Segundo	Revuelto de huevo			3																	
	Guarnición	Champiñones salteados																				
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4													9		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Patatas fritas																			
	Martes	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
Miércoles	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Jueves	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Viernes	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Semana 5	Lunes	Primero			1																	
		Segundo			1																9	
		Guarnición						4														
	Martes	Primero			1																	9
		Segundo						4														
		Guarnición																				
	Miércoles	Primero																				
		Segundo			1																	9
		Guarnición																				
	Jueves	Primero			1																	9
		Segundo																				
		Guarnición																				
Viernes	Primero																					
	Segundo																				3	
	Guarnición																					

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.

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