

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	01	02	03	04
07	08	09	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	01	02

31	01 TORNEM AL COLE 	02 Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca) Croquetes de pernil Carabasseta saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871	03 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Llonganisses al forn Carlota saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	04 Arròs al forn Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa Kcal: 751,375 prot (g): 22,636 lip (g): 23,59 hc (g): 107,254
07	08	09 Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca) Croquetes de pernil Carabasseta saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871	10 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Llonganisses al forn Carlota saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	11 Arròs al forn Bastonets de pa amb hummus de cigrons Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruita de temporada i pa Kcal: 751,375 prot (g): 22,636 lip (g): 23,59 hc (g): 107,254
14 Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata) Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Fruita de temporada i pa Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195	15 Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures) Truita francesa Dacsa saltada Fruita de temporada i pa Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943	16 Arròs amb salsa de tomaca a la provençal Abadejo en tempura casolana Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruita de temporada i pa Kcal: 562,36 prot (g): 23,176 lip (g): 11,763 hc (g): 88,245	17 Llentilles ecològiques estofades amb verdures de temporada Llomello amb samfaina Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 645,263 prot (g): 41,165 lip (g): 20,622 hc (g): 68,005	18 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn Creïlles dau al forn Fruita de temporada i pa Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123
21 Llentilles ecològiques amb xoriç Truita de creïlla Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533	22 Guisat de creïlla i verdura Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà Amanida d'encisam, carlota i ou Fruita de temporada i pa Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228	23 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Pollastre arrebossat cassolà Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 528,749 prot (g): 29,054 lip (g): 17,708 hc (g): 59,674	24 Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert) Bròcoli saltat Fruita de temporada i pa Kcal: 515,187 prot (g): 26,114 lip (g): 13,477 hc (g): 67,25	25 Paella valenciana Remenat d'ou Xampinyons saltats Fruita de temporada i pa Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827
28 Sopa de putxero amb fideus integrals Hamburguesa al forn Creïlles fregides Fruita de temporada i pa Kcal: 644,609 prot (g): 20,243 lip (g): 22,912 hc (g): 66,657	29 Crema de verdures de temporada amb tostons casolans Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruita de temporada i pa Kcal: 625,374 prot (g): 30,074 lip (g): 29,395 hc (g): 56,426	30 Llentilles eco guisades a l'estil tradicional amb verdures Truita francesa amb formatge Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruita de temporada i pa Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8	01 * 1 vegada a la setmana se servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló d'Alger i meló, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca. *Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.	02



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprende jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



carn



Per sopar pot ser...



carn



Ou



Verdura



Ou



Peix



carn



Ou



Peix



Fruita

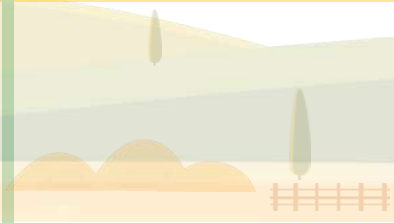
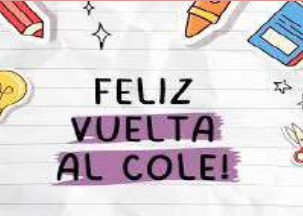


lacti

Llistat d'al·lèrgens per plat per al 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	Setmana	Dia	Ordre	Plat													
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACAUTS	FRUITS CÀSGARA	SOJA	SESAM	MOSTASSA	API	ALTRES
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer														
			Segon			2		4				8					
			Guarnició														
		Dimarts	Primer	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						9		11		
			Segon														
			Guarnició														
		Dimecres	Primer		1								9				
			Segon			2							9				14
			Guarnició			2											
			Primer		1												
			Segon				3										
			Guarnició														
		Divendres	Primer	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 estará disponible cada día en el menjador.													
			Segon		1	2	3					8	9	10	11		14
			Guarnició														
	Setmana 2	Dilluns	Primer														
			Segon														
			Guarnició														
		Dimarts	Primer	-													
			Segon	-													
			Guarnició	-													
		Dimecres	Primer	Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)	1								9				
			Segon	Croquetes de pernil	1	2	3	4	5				9				14
			Guarnició	Carabasseta saltada													
		Dijous	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9				
			Segon	Longanisses al forn		2							9				14
			Guarnició	Carlota saltada													
		Divendres	Primer	Arròs al forn		2							9				14
			Segon	Bastonets de pa amb hummus de cigrons	1	2					7		9	10			
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs													
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata)	1	2	3						9				
			Segon	Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)	1	2	3					8	9	10	11		14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent	1								9				
			Primer	Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)													
			Segon	Truita francesa			3										
			Guarnició	Dacsa saltada													
		Dimecres	Primer	Arròs amb salsa de tomaca a la provençal													
			Segon	Abadejo en tempura casolana	1			4					9				
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta		2											
		Dijous	Primer	Llenties ecològiques estofades amb verdures de temporada	1												
			Segon	Llomello amb samfaina													
			Guarnició	Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa													
		Divendres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9				
			Segon	Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn													
			Guarnició	Creïlles dau al forn													
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Llenties ecològiques amb xoriç	1	2							9				14
			Segon	Truita de creïlla			3										
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4									
		Dimarts	Primer	Guisat de creïlla i verdura													14
			Segon	Mil·lufles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà	1	2	3					8	9	10	11		14
			Guarnició	Amanida d'encisam, carlota i ou			3										
		Dimecres	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9				
			Segon	Pollastre arrebossat cassolà	1		3										
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa													
		Dijous	Primer	Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge	1	2	3						9				
			Segon	Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert)				4									
			Guarnició	Bròcoli saltat													
		Divendres	Primer	Paella valenciana													
			Segon	Remenat d'ou			3										
			Guarnició	Xampinyons saltats													
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Sopa de putxero amb fideus integrals	1	2	3						9		11		
			Segon	Hamburguesa al forn									9				14
			Guarnició	Creïlles fregides													
		Dimarts	Primer	Crema de verdures de temporada amb tostons casolans	1								9				
			Segon	Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta		2											
			Guarnició	Amanida d'encisam, olives i remolatxa													
		Dimecres	Primer	Llenties eco guisades a l'estil tradicional amb verdures	1												
			Segon	Truita francesa amb formatge		2	3										
			Guarnició	Amanida d'encisam, tomaca i tonyina				4									
		Dijous	Primer		1								9				
			Segon			2											
			Guarnició														
		Divendres	Primer														
			Segon														
			Guarnició														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
07	08	09	10	11
		Macarrones en blanco Tosta de pan con jamón serrano - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Longanizas al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Abadejo al horno - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Crema de patata Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Sopa de ave con arroz Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Tosta de atún - Yogur natural y pan	Crema de zanahoria Pollo al horno - Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Merluza al horno - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno - Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa - 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.

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...



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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUÍTOS
ASTRINGENTE	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															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Macarrones en blanco	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Tosta de atún	1			4					9					
			Guarnición	-														
	Semana 3	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	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de patata														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Tosta de atún	1			4					9					
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pollo al horno														
			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 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
		Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patata hervida														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

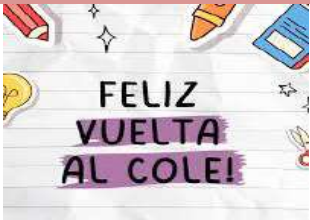
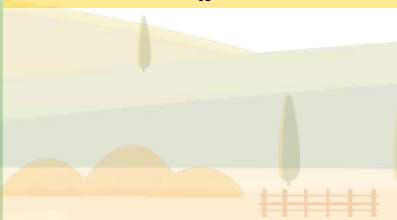
PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

<u>LUNES 07</u>	<u>MARTES 08</u> 	<u>MIÉRCOLES 09</u> Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) (100g pasta integral-2R) Tosta de pan con jamón serrano (40g-2R) Calabacín salteado Fruta de temporada (1R)	<u>JUEVES 10</u> Crema de verduras de temporada (150g patata-3R) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>VIERNES 11</u> Arroz al horno (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)
<u>LUNES 14</u> 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)	<u>MARTES 15</u> Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) (150g garbanzos-3R) Tortilla francesa Verduras salteadas Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>MIÉRCOLES 16</u> Arroz con salsa de tomate a la provenzal (120g arroz-3R) Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>JUEVES 17</u> Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada (150g lentejas-3R) Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>VIERNES 18</u> 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)
<u>LUNES 21</u> Lentejas ecológicas con chorizo (150g lentejas-3R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>MARTES 22</u> 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)	<u>MIÉRCOLES 23</u> Crema de verduras de temporada (150g patata-3R) Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>JUEVES 24</u> Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso (150g pasta integral-3R) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>VIERNES 25</u> Paella valenciana (120g arroz-3R) Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)
<u>LUNES 28</u> Sopa de cocido con fideos integrales (100g pasta integral-2R) Hamburguesa mixta Patatas asadas (50g-1R) Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>MARTES 29</u> Crema de verduras de temporada (150g patata-3R) Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada (1R) Pan (20g-1R)	<u>MIÉRCOLES 30</u> 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)	<u>1 R de fruta corresponde a:</u> -50g de plátano -100g de manzana, naranja, pera - 200g de fresas, melón, sandía 	* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 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.				
07	08	09	10	11
		 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	 Arroz al horno Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Panini de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	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
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	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		

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...



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

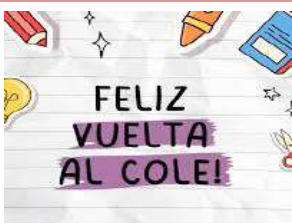


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS C/ASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SUFTOS
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con be	1	2	3						9					
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1								9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			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	Cinta de lomo con pisto														
			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 4	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	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	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										
	Semana 6	Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Sábado	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, melón, pera 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.				
07	08	09	10	11
		 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	 Arroz al horno Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Panini de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	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
21	22	23	24	25
Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún 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.

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...



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

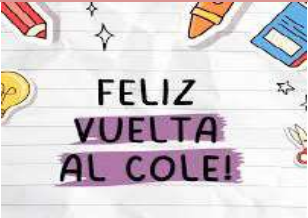


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS, SIN CACAHUETES, PIÑONES, CASTAÑAS, NI LENTEJAS

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															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Tosta de pan jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno			2						9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz al horno			2						9					14
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1		2			5			9					
			Segundo	Panini de atún	1		2						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1								9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4				9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2											
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			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 rom														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	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 tostor	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero	1		2		3				9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1		2		3				9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji						4								
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1		2		3				9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín			2											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	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								
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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
31	01	02	03	04
* 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.				
				
07	08	09	10	11
		Pasta sin gluten con tomate Tosta de pan sin gluten con jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Pasta sin gluten a la carbonara Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	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
21	22	23	24	25
Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Jamonicos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada 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.

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...



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

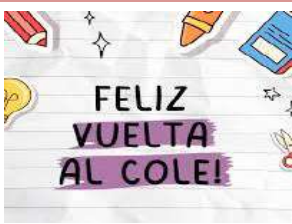


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato												
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS C/ASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero													
			Segundo													
			Guarnición													
		Martes	Primero													
			Segundo													
			Guarnición													
		Miércoles	Primero													
			Segundo													
			Guarnición													
		Jueves	Primero													
			Segundo													
			Guarnición													
	Semana 2	Lunes	Primero													
			Segundo													
			Guarnición													
		Martes	Primero													
			Segundo													
			Guarnición													
		Miércoles	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3									
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con jamón serrano												
			Guarnición	Calabacín salteado												
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada												
			Segundo	Longanizas al horno		2						9				14
			Guarnición	Zanahoria salteada												
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2						9				14
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos												
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta sin gluten a la carbonara		2	3						9			
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal							8	9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria												
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v												
			Segundo	Tortilla francesa			3									
			Guarnición	Maíz salteado												
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal												
			Segundo	Abadejo al horno				4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2										
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura												
			Segundo	Cinta de lomo con pisto												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada												
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome												
			Guarnición	Patatas dado al horno												
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								9			12	14
			Segundo	Tortilla de patata			3									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4								
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura												
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal							8	9				
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3									
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada												
			Segundo	Pollo al horno												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha												
	Semana 5	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate gratina		2						9				
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4								
			Guarnición	Brócoli salteado												
		Martes	Primero	Paella valenciana												
			Segundo	Revuelto de huevo			3									
			Guarnición	Champiñones salteados												
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten								9				14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9				
			Guarnición	Patatas fritas												
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada												
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha												

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
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, melón, pera 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.				
07	08	09	10	11
		Pasta sin huevo con salsa de tomate Tosta de pan jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Pasta sin huevo a la carbonara Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Pechuga de pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	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
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratinados con queso Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con pasta sin huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate 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.

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...



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



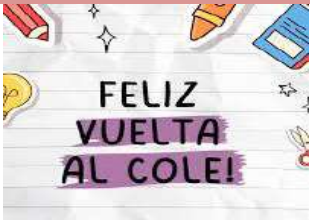
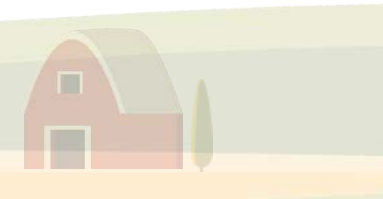
Fruta



lácteo

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

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															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate	1								9					
			Segundo	Tosta de pan jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	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 cri	1								9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			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 romer														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	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 tostor	1								9					
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache														
		Jueves	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate gratina	1	2							9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7		9	10				
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con pasta sin huevo									9			12		
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 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.				
07	08	09	10	11
		 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	 Arroz con verduras Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
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	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	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
21	22	23	24	25
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún 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.

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...



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



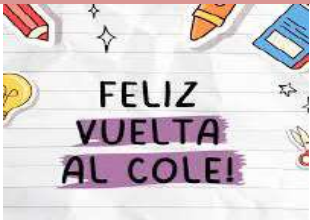
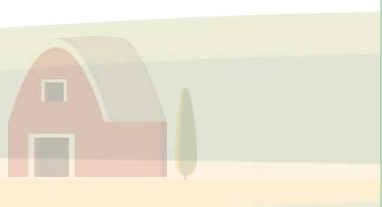
Fruta



lácteo

[illegible]

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
31	01	02	03	04
* 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.				
07	08	09	10	11
		 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	 Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
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	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	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
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Cinta de lomo a la plancha Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga y tomate 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.

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...



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

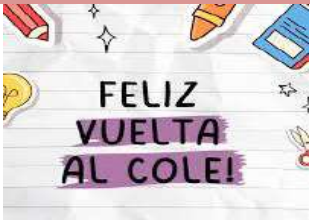
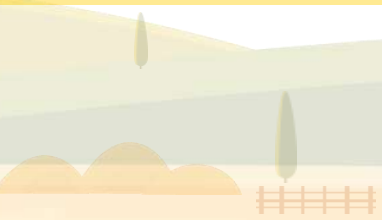
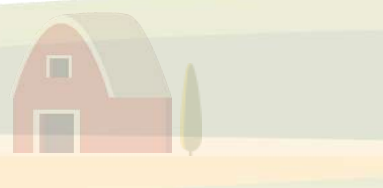


lácteo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS C/ASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SUÍTOS
SIN PESCADO, SIN MARISCO	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															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	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	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			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 4	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	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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
31	01	02	03	04
* 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.				
07	08	09	10	11
		 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	 Arroz con verduras Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
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	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	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
21	22	23	24	25
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún 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.

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...



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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZIS	SUIRTOS
SIN PLV	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															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1								9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostons	1								9					
			Segundo	Jamoncito de														