

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>		<p>01</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 	<p>02</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 	<p>03</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> 
<p>06</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>07</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>08</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz dulce salteado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>09</p> <p>Tallarines con york y verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>10</p> <p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)</p> <p>Abadejo en salsa (tomate, pimiento)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan blanco</p>
<p>13</p> <p>Espirales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>14</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>15</p> <p>Guiso de alubias blancas con patatas y verduras</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>16</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>17</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>
<p>20</p> <p>Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>21</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>23</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>
<p>27</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>29</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta a la jardinera</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p>	<p>30</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Cocido andaluz</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</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...	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
 	 
Legumbres	Verdura
 	 
carne	Huevo
	 
	Pescado
 	 
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verd																	1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos		1									9		11	12			1,4	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																		
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom																		
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
		Segundo	Cocido andaluz				2							9			12			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb																	1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha		1		2		5					9						1,4	
		Guarnición	Puré de patata				2							9						1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
			Guarnición	Arroz salteado																	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza		1															1,4
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	
Guarnición			Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4	
Miércoles		Primero	Patatas guisadas con pollo																	1,4	
		Segundo	Merluza al gratén					5	4					9						1,4	
		Guarnición	Maíz dulce salteado																		
Jueves		Primero	Tallarines con york y verduras		1		2		5					9		11				1,4	
		Segundo	Tortilla francesa horno						5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
Viernes		Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha																		
		Segundo	Abadejo en salsa (tomate, pimiento)							4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Semana 3		Lunes	Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra		1								9		11				1,4	
			Segundo	Guiso de lentejas con calabaza		1															1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4
		Martes	Primero	Crema de coliflor																	1,4
			Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p		1		2		5					9						1,4
	Guarnición		Patatas dado fritas																		
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verd																	1,4	
		Segundo	Tortilla de calabacin						5												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	1,4	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Merluza en salsa de naranja		1					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos														12			1,4	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	1,4	
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática		1			5					9		11	12				1,4
			Guarnición	Puré de patata					2						9						1,4
		Martes	Primero	Crema de lentejas y manzana		1															
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
Guarnición					0																
Miércoles		Primero	Espaguetis integrales con tomate		1									9		11					
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes							4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
Jueves		Primero	Arroz con pollo al curry														11				
		Segundo	Salteado de garbanzos con calabacin, pimie																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Viernes		Primero	Crema de calabaza																	1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno							5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
Semana 5		Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, c																	4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate		1									9		11				
			Segundo	Tortilla francesa horno																	
	Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce																		1,4
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		1,4
		Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera		1		2		5					9							1,4
		Guarnición	Patatas dado al horno																		
	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
		Segundo	Cocido andaluz												9			12		1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4	