

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA):</b>  <b>MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</b></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><b>01</b></p> <p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> 	<p><b>02</b></p> <p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> 	<p><b>03</b></p> <p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> 
<p><b>06</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco</p>	<p><b>07</b></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>Frutas variadas frescas permitidas y pan integral</p>	<p><b>08</b></p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz dulce salteado</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco</p>	<p><b>09</b></p> <p>Tallarines con york y verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas y pan integral</p>	<p><b>10</b></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 natural ecológico y pan blanco</p>
<p><b>13</b></p> <p>Espirales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas y pan integral</p>	<p><b>15</b></p> <p>Guiso de alubias blancas con patatas y verduras</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur natural ecológico y pan integral</p>	<p><b>17</b></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>Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco</p>
<p><b>20</b></p> <p>Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur natural ecológico y pan integral</p>	<p><b>22</b></p> <p>Espaguetis integrales con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco</p>	<p><b>23</b></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>Frutas variadas frescas permitidas y pan integral</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco</p>
<p><b>27</b></p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco</p>	<p><b>28</b></p> <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas y pan integral</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta a la jardinera</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco</p>	<p><b>30</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Cocido andaluz</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Frutas variadas frescas permitidas 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
	 
Pescado	Huevo carne
	 
Legumbres	Verdura Huevo
	 
carne	Huevo Pescado
	
Fruta	lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN MELOCOTÓN, ALBARICOQ

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN MELOCOTÓN, 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	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos		1									9		11	12			1,4	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																		
	Jueves	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom																		
		Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																		
	Viernes	Segundo	Cocido andaluz				2							9			12			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	1,4
			Guarnición	Arroz salteado																	1,4
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza		1															1,4	
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																		
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4	
		Primero	Patatas guisadas con pollo																	1,4	
	Jueves	Segundo	Merluza al gratén				5	4						9						1,4	
		Guarnición	Maíz dulce salteado																		
	Viernes	Primero	Tallarines con york y verduras		1	2	5							9		11				1,4	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5														
	Semana 3	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
			Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha																	1,4
Martes	Segundo	Abadejo en salsa (tomate, pimiento)					4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4		
Miércoles	Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra		1									9		11				1,4		
	Segundo	Guiso de lentejas con calabaza		1															1,4		
Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4		
	Primero	Crema de coliflor																	1,4		
Viernes	Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p		1	2	5							9						1,4		
	Guarnición	Patatas dado fritas																	1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verd																1,4		
		Segundo	Tortilla de calabacin				5													1,4	
Martes	Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	1,4		
	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																			
Miércoles	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4		
Jueves	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos														12			1,4		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																			
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	1,4		
	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																			
Semana 5	Lunes	Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática		1	2	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																			
Miércoles	Guarnición			0																	
	Primero	Espaguetis integrales con tomate		1									9		11				1,4		
Jueves	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4		
Viernes	Primero	Arroz con pollo al curry														11			1,4		
	Segundo	Salteado de garbanzos con calabacin, pimie																	1,4		
Semana 6	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4		
		Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanaf																	1,4	
Martes	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4		
Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	1,4		
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, c					4												1,4		
Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4		
	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate		1									9		11				1,4		
Viernes	Segundo	Tortilla francesa horno				5													1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4		
Semana 7	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4		
		Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera		1	2	5						9						1,4		
Martes	Guarnición	Patatas dado al horno																	1,4		
	Primero	Menestra de verduras salteadas																			
Miércoles	Segundo	Cocido andaluz				2							9			12			1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4		
Jueves	Primero	-																			
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																			
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4		