

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

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN TOMATE NATURAL CRUDO

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 TOMATE NATU	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	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4
	Primero		Sopa casera de ave con fideos	1									9		11	12			1,4	
	Segundo		Muslos de pollo al horno																	
	Jueves	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom:																	
		Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Cocido andaluz			2							9			12			1,4	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	5							9						1,4	
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Puré de patata										9					1,4	
			Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
		Martes	Guarnición	Arroz salteado																
			Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1															1,4
		Miércoles	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																
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							
		Guarnición	Maíz dulce salteado																	
		Primero	Tallarines con york y verduras	1	2	5							9		11				1,4	
Viernes		Segundo	Tortilla francesa horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
		Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha																	
Semana 3		Lunes	Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	5						9		11	12			1,4	
			Guarnición	Puré de patata										9						1,4
			Primero	Crema de lentejas y manzana	1															
		Martes	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
			Guarnición	-																
			Primero	Espaguetis integrales con tomate	1										9		11			
	Miércoles	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
		Primero	Arroz con pollo al curry												11					
	Jueves	Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, pimie																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
		Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanaf																1,4	
	Viernes	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
		Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4	
	Semana 4	Lunes	Segundo	Caballa en salsa de tomate					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
			Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1										9		11			
		Martes	Segundo	Tortilla francesa horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4
Primero			Crema de puerro y zanahoria																1,4	
Miércoles		Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	5							9						1,4	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
		Primero	Menestra de verduras salteadas																	
Jueves		Segundo	Cocido andaluz			2								9			12		1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
		Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
Viernes		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					1,4	