


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): 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>MARTES DÍA 23 DE JUNIO ¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</p> 			
01	02	03	04	05
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Bacalao al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Macarrones integrales salteados con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz salteado con champiñones (champiñones, cebolla, ajo, laurel)</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz dulce salteado</p> <p>Yogur y pan blanco</p>
08	09	10	11	12
<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 y pan blanco</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de alubias blancas con patatas y verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>FESTIVO LOCAL DÍA DE LA VIRGEN DE LA CAPILLA</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 y pan blanco</p>
15	16	17	18	19
<p>Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)</p> <p>Magro de cerdo horneado en salsa</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral</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 y pan blanco</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 y pan integral</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>Fruta fresca y pan blanco</p>
22				
<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 y pan blanco</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 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	SÉSAMO	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 (garbanzos, pollo, patata, ju			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	Guiso de lentejas con calabaza	1															1,4	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con magro																	
			Segundo	Bacalao al horno / plancha					4	5	6										1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
		Jueves	Primero	Macarrones integrales salteados con pollo y	1										9		11				1,4
			Segundo	Tortilla francesa horno				5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones (champiño																	
			Segundo	Merluza al gratén				5	4						9						
			Guarnición	Maíz dulce salteado																	
	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																	
			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 (tomate, pimiento, cebolla,					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 horneado en salsa																		
		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				1,4	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11				1,4	
		Segundo	Salteado de garbanzos con calabacin, pimie																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanaf																	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																		
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, c				4													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1										9		11				1,4	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5														
		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 (garbanzos, pollo, patata, ju			2								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		