



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PERMITIDA (PRIMAVERA / VERANO):</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>MARTES DÍA 23 DE JUNIO ¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</b></p> 			
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
Guiso de lentejas con calabaza	Crema de verduras y hortalizas	Patatas guisadas con magro	Macarrones integrales salteados con pollo y verduras	Arroz salteado con champiñones (champiñones, cebolla, ajo, laurel)
Cinta de lomo a la plancha / horno	Filete de contramuslo de pollo al horno	Bacalao al horno / plancha	Tortilla francesa horno	Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria	Maíz dulce salteado
Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco	Frutas variadas frescas permitidas y pan integral	Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco	Frutas variadas frescas permitidas y pan integral	Yogur natural ecológico y pan blanco
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Espirales al pomodoro con aceituna negra	Crema de coliflor	Guiso de alubias blancas con patatas y verduras	<b>FESTIVO LOCAL DÍA DE LA VIRGEN DE LA CAPILLA</b>	Sopa casera de verduras con garbanzos
Guiso de lentejas con calabaza	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)	Tortilla de calabacín		Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado fritas	Tomate fresco aliñado con oregano		Ensalada de lechuga y aceitunas
Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco	Frutas variadas frescas permitidas y pan integral	Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco		Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)	Crema de lentejas y manzana	Espaguetis integrales con tomate	Arroz con pollo al curry	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)
Magro de cerdo horneado en salsa	Pollo en salsa con champiñones	Merluza en salsa verde con guisantes	Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz	Tortilla de patata y cebolla horno
Puré de patata	Yogur natural ecológico y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco		Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco	Frutas variadas frescas permitidas y pan integral	Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco
<b>22</b>				
Patatas guisadas con pollo				
Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)				
Ensalada de lechuga y remolacha				
Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco				

# 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 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	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 (garbanzos, pollo, patata, ju			2							9				12			1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1									9						1,4
			Guarnición	Puré de patata			2							9						
	Martes	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
	Miércoles	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
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																	
Segundo		Bacalao al horno / plancha					4	5	6										1,4	
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
Viernes	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	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones (champiño																	
		Segundo	Merluza al gratén				3	4				9								
		Guarnición	Maíz dulce salteado																	
Martes	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	
Miércoles	Primero	Crema de coliflor																		
	Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p	1	2	5							9							1,4	
	Guarnición	Patatas dado fritas																		
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																		
	Segundo	Tortilla de calabacin				5													1,4	
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	1,4	
Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba													12			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	1,4
Martes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																		
	Segundo	Magro de cerdo horneado en salsa																		
	Guarnición	Puré de patata			2							9							1,4	
Miércoles	Primero	Crema de lentejas y manzana	1																	
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																		
	Guarnición		0																	
Jueves	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	
Viernes	Primero	Arroz con pollo al curry																		
	Segundo	Salteado de garbanzos con calabacin, pimie																	1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Semana 5	Lunes	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
Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo																		
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, c					4												1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
Miércoles	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	
Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		
	Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	5							9							1,4	
	Guarnición	Patatas dado al horno																	1,4	
Viernes	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	