


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>San jacob de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</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>Fajita de verduras y soja texturizada</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</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 en blanco</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>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Alubias salteadas con cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Calabacín al horno</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>Cinta de lomo a la plancha / horno</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 remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
22				
<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Caballa en salsa de tomate</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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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 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	ALTRAMUCES	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																		
	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		2	5						9						1,4	
			Guarnición	Puré de patata			2								9						1,4
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																1,4
			Segundo	San jacob de pollo	1	2	5	4	5	6				9							1,4
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
		Primero	Crema de verduras y hortalizas																	1,4	
	Semana 3	Lunes	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	
Guarnición			Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4	
Primero			Patatas guisadas con magro																	1,4	
Martes		Segundo	Fajita de verduras y soja texturizada	1	2	5							8	9	10	11	12			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Jueves	Primero	Macarrones integrales salteados con pollo y	1										9		11				1,4		
	Segundo	Tortilla francesa horno				5															
Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
		Primero	Arroz salteado con champiñones (champiño																		
		Segundo	Merluza al gratén				5	4						9							
	Martes	Guarnición	Maíz dulce salteado																		
		Primero	Espirales en blanco	1										9		11				1,4	
Semana 5	Lunes	Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
		Primero	Crema de coliflor																	1,4	
	Martes	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																		
		Guarnición	Patatas dado fritas																		
Semana 6	Miércoles	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																		
		Segundo	Tortilla de calabacin				5														
		Guarnición	Calabacín al horno																		
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4													
Semana 7	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
		Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos																	1,4	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														12			1,4	
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																		1,4
		Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																		
Semana 8	Lunes	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Puré de patata			2								9						1,4	
		Primero	Crema de lentejas y manzana	1																	
	Martes	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																		
		Guarnición		0																	
Semana 9	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con tomate	1																1,4	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4						9		11				1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		1,4
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry																		1,4
		Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, pimie																		1,4
Semana 10	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
		Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanaf																		1,4
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														1,4
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		1,4
		Primero	Patatas guisadas con pollo																		1,4
Semana 11	Lunes	Segundo	Caballa en salsa de tomate					4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		1,4
		Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1										9		11					1,4
	Martes	Segundo	Tortilla francesa horno				5														1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		1,4
Semana 12	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																		1,4
	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas																		1,4
		Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju			2								9			12				1,4
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		1,4	
	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																		1,4	
Semana 13	Lunes	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9							1,4