

Menú Basal

Mayo 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.



ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO



FESTIVO

04

Guiso de lentejas eco

Tortilla de champiñones

Ensalada de lechuga, tomate y atún

Fruta de temporada y pan

Kcal: 562,473 prot (g): 26,955 lip (g): 21,343 hc (g): 60,531

05

Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)

Salmón al horno con eneldo

Brócoli salteado

Fruta de temporada y pan

Kcal: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819

06

Arroz meloso de champiñones

Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)

Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha

Fruta de temporada y pan

Kcal: 595,283 prot (g): 20,52 lip (g): 14,031 hc (g): 93,78

07

Crema de zanahoria con tostones caseros

Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno

Patatas dado

Fruta de temporada y pan

Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101

08

Potaje de garbanzos con chorizo

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos

Fruta de temporada y pan

Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774

11

Vichyssoise con tostones caseros

Muslo de pollo en salsa de calabacín

Tomate con hierbas provenzales

Fruta de temporada y pan

12

Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras

Hamburguesa mixta al horno

Patatas gajo al horno

Fruta de temporada y pan

Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746

DÍA DE MARÍA MAZZARELLO

Arroz a la cubana

Croquetas de jamón

Ensalada de tomate, huevo y atún

Lácteo especial y pan

Kcal: 956,026 prot (g): 43,298 lip (g): 47,218 hc (g): 90,725

14

Guiso de patata y verdura

Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero

Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca

Fruta de temporada y pan

Kcal: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686

JORNADA DEL HORTICULTOR

Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata

Tortilla francesa con loncha de queso

Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente

Fruta de temporada y pan

Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517

18

Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros

Goulash de magro en salsa

Patata panadera al horno

Fruta de temporada y pan

Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949

DEGUSTACIÓN BRASIL

Patatas a la boloñesa de soja texturizada

Bacaladilla al horno con salsa mery

Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo

Yogur natural con macedonia tropical y pan

Kcal: 555,854 prot (g): 29,436 lip (g): 18,029 hc (g): 66,525

20

Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)

Tortilla de patata

Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha

Fruta de temporada y pan

Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666

21

Paella valenciana

Picos con hummus de garbanzos

Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta de temporada y pan

Kcal: 638,314 prot (g): 18,335 lip (g): 14,507 hc (g): 104,242

DÍA DE MARÍA AUXILIADORA

Macarrones integrales gratinados

Happy combo

Helado vasito y pan

Kcal: 685,699 prot (g): 22,367 lip (g): 27,455 hc (g): 83,566

25

Guiso de patata, verdura y ternera

Merluza en salsa de pesto

Ensalada de col, zanahoria y manzana

Fruta de temporada y pan

Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912

26

Sopa de cocido con fideos integrales

Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Fruta de temporada y pan

Kcal: 737,783 prot (g): 29,408 lip (g): 27,127 hc (g): 85,827

27

Crema de calabacín con tostones caseros

Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria

Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca

Fruta de temporada y pan

Kcal: 546,103 prot (g): 16,377 lip (g): 21,842 hc (g): 66,075

28

Lentejas ecológicas con verduras y jamón

Revuelto de huevo

Maíz salteado

Fruta de temporada y pan

Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254

JORNADA MEXICANA

Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado

Quesadilla de pollo y queso

Nachos

Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan

Kcal: 678,263 prot (g): 18,676 lip (g): 20,224 hc (g): 103,751

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 Basal

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	SALFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero					4	5	6							12	14	
			Segundo				3												
			Guarnición																
	Martes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Miércoles	Primero																	
		Segundo				1	2	3					8	9	10				14
		Guarnición																	
	01/12/2025	Primero				1								9					
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Viernes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1													
			Segundo	Tortilla de champiñones				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)		1									9				
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
Guarnición			Brócoli salteado																
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																
		Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)		1	2	3						8	9	10	11	12		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1									9					
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno																
		Guarnición	Patatas dado																
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo			2								9					14	
	Segundo	Tortilla de patata				5													
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1								9						
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín			2													
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras		1														
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9				14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																
	Miércoles	Primero	Arroz a la cubana				5												
		Segundo	Croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6				9				14	
		Guarnición	Ensalada de tomate, huevo y atún				3	4											
	Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero		1	2	3						8	9	10	11	12		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba			2													
Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata		1	2								9						
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso			2	3													
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente		1									9						
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostone:		1								9						
		Segundo	Goulash de magro en salsa																
		Guarnición	Patata panadera al horno																
	Martes	Primero	Patatas a la boloñesa de soja texturizada										8	9					
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo				5												
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																
		Segundo	Tortilla de patata				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																
	Jueves	Primero	Paella valenciana																
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos		1	2							7	9	10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																
Viernes	Primero	0																	
	Segundo	Macarrones integrales gratinados		1	2								9		11				
	Guarnición	Happy combo		1	2	3	4	5	6				9				14		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																
		Segundo	Merluza en salsa de pesto			2	4					8							
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1	2	3							9		11			
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1									9					
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria			2								9				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba			2													
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1														
		Segundo	Revuelto de huevo				5												
		Guarnición	Maíz salteado																
Viernes	Primero																		
	Segundo			1	2	3						8	9	10	11		14		
	Guarnición																		

Els al·lèrgens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* EL PAN Y LA PASTA SERÁN SIEMPRE INTEGRALES SUPERVISAR Y FOMENTAR LA INGESTA HÍDRICA DURANTE LAS COMIDAS SERVIR MÁS GUARNICIÓN A BASE DE VERDURAS</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p> 	<p>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmon al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>
11	12	13	14	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p>
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>
18	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p>	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan integral</p> 	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>
25	26	27	28	<p>JORNADA MEXICANA</p>
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro 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.

04 Juego

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

02 Convivencia

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

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 ALTO EN FIBRA

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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
ALTO EN FIBRA	Semana 1	Lunes	Primero	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.																	
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Jueves	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1															
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3				6	9	10	11	12				14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4													
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con soja)	1										9						
			Segundo	Salmón al horno con eneldo			####	####	4												
			Guarnición	Brócoli salteado																	
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																		
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6				9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros	1										9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																		
		Guarnición	Patatas dado																		
Viernes		Primero	Garbanzos con verduras																		
		Segundo	Tortilla de patata			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1									9								
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín		2																
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																		
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con chorizo	1																	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9					14		
		Guarnición	Patatas gajo al horno																		
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					6	9	10	11	12				14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y atún		2																
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos		2									9							
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinaca	1	2									9							
		Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda	1											9						
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y zanahoria	1									9								
		Segundo	Goulash de magro en salsa																14		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa	1	2	3								9		11			14		
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4														
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura)																		
		Segundo	Tortilla de patata			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
	Jueves	Primero	Paella valenciana																		
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2							7		9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																		
		Segundo	Pollo frito con empanado casero	1	2																
		Guarnición	Pisto de verduras																		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																		
		Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4					6									
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3								9		11					
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1										9							
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria		2									9					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y atún		2																
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo			3															
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate)																		
		Segundo	Quesadilla de pollo y queso	1	2	3							6	9	10	11			14		
		Guarnición	Nachos																		

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>				
<p>04</p> <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de atún</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>08</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>18</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Patatas a la boloñesa de soja texturizada</p> <p>-</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p>	<p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>25</p> <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>



ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>				
04	05	06	07	08
Guiso de lentejas eco Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO Jornada Internacional Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	FESTIVO Potaje de garbanzos con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan
Vichyssoise con tostones caseros Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz al horno con garbanzos Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	
18	DEGUSTACIÓN BRASIL Macarrones integrales a la boloñesa Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con macedonia tropical y pan	20	21	22
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo frito con empanado casero Pisto de verduras Fruta de temporada y pan	
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado Pollo al horno Nachos Batido ranchero de plátano y pan
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con verduras y jamón Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	

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.

04 Juego

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

02 Convivencia

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

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	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.				4	5	6									14		
			Segundo				3														
			Guarnición																		
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero																			
		Segundo						2							9						14
		Guarnición																			
	Jueves	Primero					1								9						
		Segundo																			
		Guarnición																			
Viernes	Primero	-																			
	Segundo	-																			
	Guarnición	-																			
Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1																
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par		1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4													
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s		1									9							
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4													
		Guarnición	Brócoli salteado																		
	Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones																		
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano		1									9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1									9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo				2							9						14		
	Segundo	Tortilla de patata					3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1								9								
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín				2														
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																		
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co		1																
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno											9						14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																		
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Panini de atún		1	2		4						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2															
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos			2								9							
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1			4						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinac		1	2								9								
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso			2	3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru		1									9								
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y		1								9								
		Segundo	Goulash de magro en salsa																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa		1	2	3		4					9		11				14	
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																		
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3														
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																		
		Segundo	Tortilla de patata				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
	Jueves	Primero	Paella valenciana																		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par		1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																			
	Segundo	Pollo frito con empanado casero		1	2																
	Guarnición	Pisto de verduras																			
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																		
		Segundo	Merluza al horno				4														
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales		1	2	3							9		11					
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1									9							
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana			2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2															
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1																
		Segundo	Revuelto de huevo				3														
		Guarnición	Maíz salteado																		
Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y ti																			
	Segundo	Pollo al horno																			
	Guarnición	Nachos																			

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<p>FESTIVO</p>
<p>04</p> <p>Hervido de patata y zanahoria Panini casero sin gluten de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones Tosta de pan sin gluten con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>08</p> <p>Guiso de patata y verdura Pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Hervido de patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patata y verdura Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tosta de pan sin gluten con jamón serrano Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
<p>18</p> <p>Crema de verduras de temporada Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Arroz con salsa de tomate Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural con macedonia tropical y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Guiso de patata y verdura Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>22</p> <p>Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
<p>25</p> <p>Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con arroz Hervido de col, patata y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>28</p> <p>Hervido de patata y zanahoria Tosta de pan sin gluten con jamón serrano Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz con verduras Pollo al horno Nachos Batido ranchero de plátano y pan sin gluten</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.

04 Juego

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

02 Convivencia

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

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, SIN LEGUM

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	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.																	
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Jueves	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																	
			Segundo	Panini casero sin gluten de verduras gratinad		2															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún																	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo		####	####														
			Guarnición	Brócoli salteado																	
		Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones																	
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con jamón serrano																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria																		
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																		
		Guarnición	Patatas dado																		
Viernes		Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise																		
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín		2																
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																		
	Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Patatas gajo al horno																		
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Abadejo al horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con jamón serrano																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada																		
		Segundo	Goulash de magro en salsa																14		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
	Jueves	Primero	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofó																		
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Viernes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Pisto de verduras																		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																		
		Segundo	Merluza al horno																		
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz																		
		Segundo	Hervido de col, patata y zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																		
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con jamón serrano																		
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Nachos																		

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	
<p>FESTIVO</p>			<p>FESTIVO</p>	
04	05	06	07	08
Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan sin gluten con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Potaje de garbanzos con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR
Vichyssoise Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido de patata y zanahoria Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno con garbanzos Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con espinacas y nata Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten a la boloñesa Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con macedonia tropical y pan sin gluten	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido de patata y zanahoria Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado Pollo al horno Nachos Batido ranchero de plátano y pan sin gluten

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



 Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



 Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN

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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS					
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero																				
			Segundo																				
		Guarnición																					
	Martes	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Miércoles	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Jueves	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Viernes	Primero	-																				
		Segundo	-																				
		Guarnición	-																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																			
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún																			
		Martes	Primero	Pasta sin gluten con tomate																			
			Segundo	Salmón al horno con eneldo																			
			Guarnición	Brócoli salteado																			
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																				
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con jamón serrano																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																				
Jueves		Primero	Crema de zanahoria																				
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos con chorizo																				
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise																				
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín																				
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																				
	Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																				
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																				
		Guarnición	Patatas gajo al horno																				
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																				
		Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																				
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos																				
		Segundo	Abadejo al horno																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
Viernes	Primero	Pasta sin gluten con espinacas y nata																					
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																					
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalize																				
		Segundo	Goulash de magro en salsa																				
		Guarnición	Patata panadera al horno																				
	Martes	Primero	Pasta sin gluten a la boloñesa																				
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																				
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																				
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																				
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																				
	Jueves	Primero	Paella valenciana																				
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																				
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																				
		Segundo	Pollo al horno																				
		Guarnición	Pisto de verduras																				
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																				
		Segundo	Merluza en salsa de pesto																				
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																				
	Martes	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten																				
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																				
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																				
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																				
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																				
		Segundo	Revuelto de huevo																				
		Guarnición	Maíz salteado																				
Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																					
	Segundo	Pollo al horno																					
	Guarnición	Nachos																					

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p>				<p>FESTIVO</p>
<p>04</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini sin gluten con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>05</p> <p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan sin gluten con jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>07</p> <p><small>Jornada Internacional</small></p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>08</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Hervido de patata y zanahoria</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini sin gluten con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p><small>Jornada Internacional</small></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate y espinacas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
<p>18</p> <p>Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Postre de soja con macedonia tropical y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
<p>25</p> <p><small>Jornada Internacional</small></p> <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con pasta sin gluten</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>28</p> <p>Hervido de patata y zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con bebida de arroz y pan sin gluten</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

 
Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>		<p>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini sin gluten con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan sin gluten con jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
11	12	13	14	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate y espinacas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
<p>Vichyssoise</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Hervido de patata y zanahoria</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini sin gluten con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate y espinacas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
18	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Postre de soja con macedonia tropical y pan sin gluten</p>		20	21
<p>Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>		<p>Paella valenciana</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
25	26	27	28	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con bebida de arroz y pan sin gluten</p>
<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con pasta sin gluten</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Hervido de patata y zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con bebida de arroz y pan sin gluten</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...



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>				
04	05	29	30	01
Guiso de lentejas eco Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	 Arroz meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO </div>  Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	<h1 style="text-align: center;">FESTIVO</h1>
11	12	06	07	08
Vichyssoise con tostones caseros Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz al horno con garbanzos Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	<h3 style="text-align: center;">JORNADA DEL HORTICULTOR</h3> Pasta sin huevo con espinacas y nata Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiente Fruta de temporada y pan
18	DEGUSTACIÓN BRASIL		14	22
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo a la boloñesa Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural con macedonia tropical y pan 		Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan
25	26	20	21	28
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con pasta sin huevo Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con verduras y jamón Cinta de lomo a la plancha Maíz salteado Fruta de temporada y pan	<h3 style="text-align: center;">JORNADA MEXICANA</h3> Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado Pollo al horno Nachos Batido ranchero de plátano y pan 

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.

04 Juego

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

02 Convivencia

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

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 HUEVO, SIN FRUTOS SECO

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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN HUEVO, SIN FI	Semana 1	Lunes	Primero	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.																
			Segundo																	
			Guarnición																	
	Martes	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Miércoles	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Jueves	Primero																		
		Segundo																		
		Guarnición																		
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1															
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par		1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
	Martes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate										9							
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones																	
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano		1								9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1								9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo										9						14	
		Segundo	Pollo al horno				2													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																	
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1							9								
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín																	
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																	
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co		1															
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9						14	
		Guarnición	Patatas gajo al horno																	
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Panini de atún		1		2		4				9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar				2													
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos				2						9							
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1				4				9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Viernes	Primero	Pasta sin huevo con espinacas y nata				2						9							
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru		1								9							
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y		1							9								
		Segundo	Goulash de magro en salsa																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
	Martes	Primero	Pasta sin huevo a la boloñesa																14	
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																	
	Jueves	Primero	Paella valenciana																	
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par		1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																	
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																	
		Segundo	Pollo frito con empanado casero		1		2													
		Guarnición	Pisto de verduras																	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																	
		Segundo	Merluza al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Martes	Primero	Sopa de ave con pasta sin huevo										9					12		
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1								9							
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana				2						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar				2													
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Maíz salteado																	
	Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y ti																	
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Nachos																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>				<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate y espinacas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Postre de soja con macedonia tropical y pan</p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con bebida de arroz y pan</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz


Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

 
Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LACTOSA

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	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	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.				4	5	6											
			Segundo				3														
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Jueves	Primero				1							9		11	12					
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1															
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1							8	9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4												
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s		1								9							
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
			Guarnición	Brócoli salteado																	
		Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones																	
			Segundo	Tosta de pan jamón serrano		1								9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																	
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1								9								
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																		
Viernes	Primero	Garbanzos con verduras																			
	Segundo	Tortilla de patata						3													
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																			
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1							9									
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																		
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc		1																
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno										9						14		
		Guarnición	Patatas gajo al horno																		
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1							8	9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1			4					9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y		1								9									
	Segundo	Tortilla francesa							3												
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cr		1								9									
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y		1							9									
		Segundo	Goulash de magro en salsa																14		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s		1								9								
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery					4													
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo							3											
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdure																		
		Segundo	Tortilla de patata																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache																		
	Jueves	Primero	Paella valenciana																		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par		1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan																			
	Segundo	Pollo al horno																			
	Guarnición	Pisto de verduras																			
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																		
		Segundo	Merluza al horno					4													
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9		11	12					
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1								9								
		Segundo	Cinta de lomo a la jardinera																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1																
		Segundo	Revuelto de huevo																		
		Guarnición	Maíz salteado																		
Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																			
	Segundo	Pollo al horno																			
	Guarnición	Nachos																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<p>FESTIVO</p>
04	05	06	07	08
Hervido de patata y zanahoria Tosta sin gluten de verduras Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan sin gluten con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR
Vichyssoise Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido de patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
Crema de verduras de temporada Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con macedonia tropical y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Hervido de col, patata y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido de patata y zanahoria Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Pollo al horno Nachos Batido ranchero de plátano y pan sin gluten

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 LEGUMBRES

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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHAYAZA	APPO	ALTRAMUCCES	SULFITOS				
SIN LEGUMBRES	Semana 1	Lunes	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
		Martes	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
		Miércoles	Primero																			
	Segundo																					
	Guarnición																					
	Jueves	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																		
			Segundo	Tosta sin gluten de verduras		2																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún																		
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
			Segundo	Salmón al horno con eneldo																		
			Guarnición	Brócoli salteado																		
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																			
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con jamón serrano																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
Jueves		Primero	Crema de zanahoria																			
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
Viernes		Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Tortilla de patata																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise																			
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín		2																	
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																			
	Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Patatas gajo al horno																			
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																			
		Segundo	Abadejo al horno																			
Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																				
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																				
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada																			
		Segundo	Goulash de magro en salsa																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																			
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																			
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																			
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																			
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Tortilla de patata																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
	Jueves	Primero	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofó																			
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																			
	Viernes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																			
		Segundo	Pollo al horno																			
		Guarnición	Pisto de verduras																			
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																			
		Segundo	Merluza en salsa de pesto		2																	
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																			
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz																			
		Segundo	Hervido de col, patata y zanahoria																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																	
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																			
		Segundo	Revuelto de huevo																			
		Guarnición	Maíz salteado																			
Viernes	Primero	Arroz con verduras																				
	Segundo	Pollo al horno																				
	Guarnición	Nachos																				

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>				
<p>04</p> <p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>05</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>06</p> <p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>07</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>08</p> <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>11</p> <p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>13</p> <p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>18</p> <p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p>	<p>20</p> <p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>22</p> <p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>25</p> <p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Panini casero de verduras gratinado</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>28</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>



ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO

Jornada Internacional



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 PESCADO

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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHATA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS					
SIN PESCADO	Semana 1	Lunes	Primero																				
			Segundo																				
		Martes	Primero																				
			Segundo																				
		Miércoles	Primero																				
			Segundo																				
	Jueves	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Viernes	Primero	-																				
		Segundo	-																				
		Guarnición	-																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco																			
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s																			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones																			
			Segundo	Tosta de pan jamón serrano																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros																			
Segundo			Jamoncito de pollo marinado al limón y romo																				
Guarnición			Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos con chorizo																				
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Semana 3		Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros																			
	Segundo		Muslo de pollo en salsa de calabacín																				
	Guarnición		Tomate con hierbas provenzales																				
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc																				
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																				
		Guarnición	Patatas gajo al horno																				
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																				
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																				
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos																				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinac																					
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru																					
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y																				
		Segundo	Goulash de magro en salsa																				
		Guarnición	Patata panadera al horno																				
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa																				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																				
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																				
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																				
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																				
	Jueves	Primero	Paella valenciana																				
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																				
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																				
		Segundo	Pollo frito con empanado casero																				
		Guarnición	Pisto de verduras																				
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																				
		Segundo	Panini casero de verduras gratinado																				
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																				
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales																				
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros																				
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																				
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón																				
		Segundo	Revuelto de huevo																				
		Guarnición	Maíz salteado																				
Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																					
	Segundo	Quesadilla de pollo y queso																					
	Guarnición	Nachos																					

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>				
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>FESTIVO</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate y espinacas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Postre de soja con macedonia tropical y pan</p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con bebida de arroz y pan</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...



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 PESCADO, SIN PLV

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	ALTRAMUICES	SULFITOS			
SIN PESCADO, SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	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.																	
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Miércoles	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Jueves	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Viernes	Primero		-																
			Segundo		-																
			Guarnición		-																
Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco		1																
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1							8	9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s:		1									9							
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha			####	####														
		Guarnición	Brócoli salteado																		
	Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones																		
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano		1									9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros		1									9							
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																		
		Guarnición	Patatas dado																		
	Viernes	Primero	Garbanzos con verduras																		
		Segundo	Tortilla de patata				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros		1								9								
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																		
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc		1																
		Segundo	Pisto de verduras																		
		Guarnición	Patatas gajo al horno																		
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1								8	9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y		1									9							
		Segundo	Tortilla francesa				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru		1									9							
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y		1								9								
		Segundo	Goulash de magro en salsa															14			
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s:		1									9							
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3														
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																		
		Segundo	Tortilla de patata				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
	Jueves	Primero	Paella valenciana																		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par		1																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Pisto de verduras																		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano		1								9								
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9		11	12					
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros		1								9								
		Segundo	Cinta de lomo a la jardinera																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón		1																
		Segundo	Revuelto de huevo				3														
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Nachos																		

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.