

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
* 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera 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.				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE Arròs al forn tradicional Coqueta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda y pan Kcal: 1258,527 prot (g): 28,473 lip (g): 63,573 hc (g): 139,991	
Espaguetis integrales a la carbonara con bacon Salmón al horno en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 657,223 prot (g): 27,4 lip (g): 26,414 hc (g): 72,808	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan Kcal: 661,835 prot (g): 28,215 lip (g): 26,645 hc (g): 68,445	Vichyssoise con pera y tostones caseros Taquitos de magro en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 540,274 prot (g): 26,427 lip (g): 17,335 hc (g): 64,953	FESTIVO PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA" Sopa de ave con fideos integrales Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada y pan Kcal: 653,284 prot (g): 38,662 lip (g): 30,482 hc (g): 52,721	
12	13	14	15	16
FESTIVO Kcal: 513,916 prot (g): 23,042 lip (g): 23,179 hc (g): 50,305	Arroz integral con salsa de tomate artesano Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) v queso Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 621,299 prot (g): 24,003 lip (g): 16,788 hc (g): 90,183	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 616,067 prot (g): 30,698 lip (g): 23,805 hc (g): 64,521	Crema de zanahoria con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 688,185 prot (g): 20,442 lip (g): 36,443 hc (g): 65,179	Crema de calabaza asada con tostones caseros Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 536,408 prot (g): 24,545 lip (g): 16,561 hc (g): 67,121
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Cinta de lomo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 587,166 prot (g): 33,075 lip (g): 22,407 hc (g): 58,333	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan Kcal: 538,375 prot (g): 26,2 lip (g): 16,262 hc (g): 67,196	Paella valenciana Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan Kcal: 756,508 prot (g): 28,019 lip (g): 25,559 hc (g): 101,825	Suquet de peix Pollo marinado al limón y romero Maíz salteado. Fruta de temporada y pan Kcal: 594,414 prot (g): 33,557 lip (g): 20,989 hc (g): 64,368	Crema de calabaza asada con tostones caseros Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 536,408 prot (g): 24,545 lip (g): 16,561 hc (g): 67,121
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA" Guiso de garbanzos Tortilla de patata casera Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan Kcal: 641,893 prot (g): 26,404 lip (g): 25,172 hc (g): 70,935	
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 581,006 prot (g): 20,467 lip (g): 28,136 hc (g): 57,733	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan Kcal: 528,247 prot (g): 29,191 lip (g): 15,657 hc (g): 62,789	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 586,061 prot (g): 20,277 lip (g): 13,437 hc (g): 93,433	Espaguetis integrales a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Delicias de queso Chips de boniato al horno Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa y pan Kcal: 680,367 prot (g): 19,67 lip (g): 29,832 hc (g): 79,973	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



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 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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		1								9					14
			Segundo										9					14
			Guarnición															
		Martes	Primero	Els al·lergògens 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.			3						9					14
			Segundo			2												14
			Guarnición															14
		Miércoles	Primero		1	2	3					8	9					14
			Segundo				3											
			Guarnición															
		Jueves	Primero	Arroz del senyoret				4	5	6								14
			Segundo	Picos con hummus de calabaza y garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujier	1													
		Viernes	Primero	Guiso de patatas a la riojana		2							9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara con bac	1	2							9			11		14
			Segundo	Salmón al horno en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y man:														14
		Martes	Primero	Olleta de alubias con verduras												12		14
			Segundo	Tortilla de patata casera			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinag				4							11			14
		Miércoles	Primero	Vichyssoise con pera y tostones caseros	1								9					14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de tomate														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arròs al forn tradicional		2							9					14
			Segundo	Coqueta de tonyina i samfaina	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada valenciana														14
	Semana 3	Lunes	Primero															
			Segundo			2		4				8						
			Guarnición															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesano														
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				7	8	9	10	11			
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros	1								9					14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno o a la plancha									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9			11	12	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, manzana, queso fresc		2												14
		Martes	Primero	Lentejas eco de la huerta (con verduras)	1													
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de champiñones		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9			11		
			Segundo	Limanda a la meniere	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Jueves	Primero	Paella valenciana			3											
			Segundo	Revuelto de huevo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinag				4							11			14
	Semana 5	Lunes	Primero	Suquet de peix	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Pollo marinado al limón y romero														14
			Guarnición	Maíz salteado.														
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada con tostones case	1								9					14
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					14
			Segundo	Longanizas al horno														14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Lentejas eco a la castellana (con chorizo)	1	2												14
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujier	1	2												
	Semana 6	Miércoles	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)														
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soj	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y man:														14
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata casera			3											
			Guarnición	Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahor														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales a la boloñesa (salsa toi	1	2	3						9			11		14
			Segundo	Delicias de queso	1	2	3											
			Guarnición	Chips de boniato al horno														

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
* 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera 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.				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Espaguetis integrales a la carbonara (con nata y bacon) Salmón al horno en salsa de naranja Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con pera y tostones caseros Taquitos de magro en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Arroz integral al horno con garbanzos Coqueta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Fruta de temporada y pan	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesano Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con picatostes Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos integrales Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Lomo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Suquet de peix Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras de temporada con picatostes Longanizas de ave al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan	Arroz integral caldoso con verduras Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan	Pasta monstruosa (espaguetis integrales boloñesa) Delicias de bruja (delicias de queso) Chips de calavera (chips de boniato al horno) 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.

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

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
* 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera 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.				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con pera y tostones caseros Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Coqueta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda sin alérgenos y pan	 FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesano Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con picatostes Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos integrales Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Suquet de peix Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada con tostones caseros Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras de temporada con picatostes Longanizas de ave al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Lentejas con verduras Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Delicias de bruja (delicias de queso) Chips de calavera (chips de boniato al horno) Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa 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.

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CERDO

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	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero		1													14
			Segundo		1								9					14
			Guarnición										9					14
		Martes	Primero										9		11	12		14
			Segundo															14
			Guarnición															14
		Miércoles	Primero															
			Segundo				5											
			Guarnición															
		Jueves	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos y calabaza	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujie	1	2												
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana (con sa	1								9		11			14
			Segundo	Salmón al horno en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y man														14
		Martes	Primero	Olleta de alubias con verduras	1	2	3									12		14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vina				4							11			14
		Miércoles	Primero	Vichyssoise con pera y tostones caseros	1								9					14
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Coqueta de tonyina i samfaina	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada valenciana														14
	Semana 3	Lunes	Primero															
			Segundo			2		4				8						14
			Guarnición															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesano														
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				7	8	9	10	11			
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdur	1													14
			Segundo	Tortilla francesa y loncha de queso		2	3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria con picatostes	1													14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														14
			Guarnición	Patatas fritas														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, manzana, queso fresc		2												14
		Lunes	Primero	Lentejas eco de la huerta (con verduras)	1								9					14
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolach														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					14
			Segundo	Limanda a la meniere	1	2		4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Miércoles	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vina				4							11			14
	Semana 5	Jueves	Primero	Suquet de peix	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Pollo marinado al limón y romero														14
			Guarnición	Mazorca de maíz														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada con tostones casi	1								9					14
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con picat	1													14
			Segundo	Longanizas de ave al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujie	1	2												
	Semana 6	Miércoles	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero (con so	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y man														14
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanaho														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana (con sa	1								9		11			14
			Segundo	Delicias de bruja (delicias de queso)	1	2	3											14
			Guarnición	Chips de calavera (chips de boniato al horn														
			Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
* 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera 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. 				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Espaguetis integrales a la carbonara (con nata y bacon) Salmón al horno en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con pera y tostones caseros Taquitos de magro en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Arroz al horno completo Tosta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda sin alérgenos y pan	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesano Patatas con tomate al gratén Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con picatostes Hamburguesa mixta casera al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos integrales Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Lomo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Suquet de peix Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada con tostones caseros Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras de temporada con picatostes Longanizas de cerdo al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Pizza sin gluten de atún al horno Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Delicias de queso Chips de boniato al horno Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa 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.

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

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

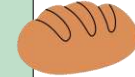


Fruta



lácteo

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
* 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera 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.				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Pasta sin huevo a la carbonara Salmón al horno en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata con harina de garbanzo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con pera y tostones caseros Taquitos de magro en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Arroz al horno completo Tosta de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda sin alérgenos y pan	 FESTIVO Jornada 9 d' Octubre
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesano Patatas con tomate al gratén Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata con harina de garbanzo Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con picatostes Hamburguesa mixta casera al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Lomo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Tortilla de patata con harina de garbanzo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Suquet de peix Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada con tostones caseros Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras de temporada con picatostes Longanizas de cerdo al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Pizza sin gluten de atún al horno Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata con harina de garbanzo Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo a la boloñesa Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Chips de boniato al horno Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa 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.

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

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
* 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.				
		 	Arroz a banda (marisco) Pan de molde sin gluten con tomate y jamón serrano Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Merluza en salsa de puerros al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Arroz con salsa de tomate Salmón al horno en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata con harina de garbanzo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan sin gluten	Vichyssoise con pera y tostones sg Taquitos de magro en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arròs al forn tradicional (sin morcilla, sin garbanzos) Tosta de pan sg de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda sin alérgenos y pan sin gluten	 FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesano Patatas con tomate al gratén Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Tortilla de patata con harina de garbanzo Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria con tostones sg Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Guiso de patata y verdura Cinta de lomo a la plancha con champiñones Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras y pollo Tortilla de patata con harina de garbanzo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan sin gluten	Suquet de peix Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada con tostones sg Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras de temporada con tostones sg Longanizas de cerdo al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata con harina de garbanzo Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Chips de boniato al horno Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa 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...	 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
* 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.				
		 	Arroz a banda (marisco) Picos sg con hummus de calabaza y garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y salsa de yogur Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patatas a la riojana Merluza en salsa de puerros al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Pasta sin gluten a la carbonara Salmón al horno en salsa de naranja sg (con harina de maíz) Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan sin gluten	Vichyssoise con pera y tostones sg Taquitos de magro en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno completo Tosta de pan sg de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda sin alérgenos y pan sin gluten	 FESTIVO Jornada 9 d' Octubre
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesano Fajitas sin alérgenos con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria con tostones sg Hamburguesa mixta casera al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha con champiñones Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan sin gluten	Suquet de peix Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada con tostones sg Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras de temporada con tostones sg Longanizas de cerdo al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, tomate y salsa de yogur Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten a la boloñesa Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Chips de calavera (chips de boniato al horno) Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. 				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Pasta sin gluten a la carbonara (con bebida de arroz) y bacon sl, splv Salmón al horno en salsa de naranja sg (con harina de maíz) Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan sin gluten	Vichyssoise con pera y tostones sg Taquitos de magro en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arròs al forn tradicional (sin morcilla) Tosta de pan sg de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda sin alérgenos y pan sin gluten 	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesano Fajitas sin alérgenos con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso sl Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria con tostones sg Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten 	Sopa de ave con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín (con bebida de arroz) Ensalada de lechuga, manzana y granada Fruta de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha con champiñones Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan sin gluten	Suquet de peix Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada con tostones sg Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras de temporada con tostones sg Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso sl Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan sin gluten 	Pasta sin gluten con tomate Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Chips de boniato al horno Postre truco o trato (postre de soja con sirope de chocolate o fresa) 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



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. 				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Pasta sin gluten a la carbonara (con bebida de arroz) y bacon sl, splv Salmón al horno en salsa de naranja sg (con harina de maíz) Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan sin gluten	Vichyssoise con pera y tostones sg Taquitos de magro en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arròs al forn tradicional (sin morcilla) Tosta de pan sg de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda sin alérgenos y pan sin gluten 	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesano Fajitas sin alérgenos con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso sl Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria con tostones sg Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten 	Sopa de ave con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín (con bebida de arroz) Ensalada de lechuga, manzana y granada Fruta de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha con champiñones Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan sin gluten	Suquet de peix Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada con tostones sg Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras de temporada con tostones sg Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso sl Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan sin gluten 	Pasta sin gluten con tomate Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Chips de boniato al horno Postre truco o trato (postre de soja con sirope de chocolate o fresa) 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



Huevo



carne



Verdura



Verdura



Huevo



Pescado

Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
* 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Arroz con salsa de tomate Salmón al horno en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan sin gluten	Vichyssoise con pera y tostones sg Taquitos de magro en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arros al forn tradicional (sin morcilla, sin garbanzos) Tosta de pan sg de tonyina i samfaina Ensalada valenciana Coca en llanda sin alérgenos y pan sin gluten	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesano Patatas con tomate al gratén Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria con tostones sg Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Guiso de patata y verdura Cinta de lomo a la plancha con champiñones Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras y pollo Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan sin gluten	Suquet de peix Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada con tostones sg Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras de temporada con tostones sg Longanizas de cerdo al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Delicias de queso Chips de boniato al horno Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa 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



carne



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
* 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera 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.				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Espaguetis integrales a la carbonara (con nata y bacon) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con pera y tostones caseros Taquitos de magro en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate Picos con hummus de garbanzos y calabaza Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan	Guiso de patatas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesano Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con picatostes Hamburguesa mixta casera al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos integrales Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Lomo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada con tostones caseros Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras de temporada con picatostes Longanizas de cerdo al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Tosta de pan con jamón serrano Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Delicias de queso Chips de boniato al horno Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa 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.

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



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Pescado



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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
SIN PESCADO	Semana 1	Lunes	Primero		1													14
			Segundo		1								9					14
			Guarnición															
		Martes	Primero										9					14
			Segundo															
			Guarnición															14
		Miércoles	Primero			2							9					14
			Segundo				3											
			Guarnición															
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos y calabaza	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujie	1	2												
		Viernes	Primero	Guiso de patatas a la riojana		2							9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (con na	1	2	5						9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y man														14
		Martes	Primero	Olleta de alubias con verduras	1	2	3									12		14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y vinagreta c											11			14
		Miércoles	Primero	Vichyssoise con pera y tostones caseros	1								9					14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de tomate														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz al horno completo		2							9					14
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					14
			Guarnición	Ensalada valenciana														14
		Viernes	Primero															14
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 3	Lunes	Primero															
			Segundo															14
			Guarnición															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesano														
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	5				7	8	9	10	11			
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdur	1													14
			Segundo	Tortilla francesa y loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria con picatostes	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta casera al horno o a la pl	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, manzana, queso fresc		2												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco de la huerta (con verduras)	1													
			Segundo	Lomo en salsa de champiñones	1								9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolach														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vir														14
		Miércoles	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y vinagreta c											11			14
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Pollo marinado al limón y romero														14
			Guarnición	Mazorca de maíz														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada con tostones cast	1													
			Segundo	Longanizas de cerdo al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Lentejas eco a la castellana (con chorizo)	1	2	3						9					14
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujie	1	2												
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)														
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero (con so	1	2	5					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y man														14
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanaho														14
	Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carr	1	2	3							9		11			14
		Segundo	Delicias de queso	1	2	3												
		Guarnición	Chips de boniato al horno															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. 				
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Espaguetis integrales a la carbonara (con bebida de arroz) y bacon sl, splv Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con pera y tostones caseros Taquitos de magro en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Arròs al forn tradicional (sin morcilla) Tosta de pan con jamón serrano Ensalada valenciana Coca en llanda sin alérgenos y pan 	FESTIVO
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate artesano Fajitas sin alérgenos con boloñesa vegetal (con soja texturizada, sin queso) Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con picatostes Hamburguesa mixta casera al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan 	Sopa de ave con fideos integrales Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín (con bebida de arroz) Ensalada de lechuga, manzana y granada Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Lomo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Cinta de lomo a la plancha. Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Suquet de peix Pollo marinado al limón y romero Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada con tostones caseros Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras de temporada con picatostes Longanizas de cerdo al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Lentejas eco a la castellana (con chorizo) Tosta de pan con jamón serrano Ensalada de lechuga, tomate y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja texturizada) sin queso Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan 	Guiso de garbanzos Tortilla de patata Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maíz y manzana) Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Chips de boniato al horno Postre truco o trato (postre de soja con sirope de chocolate o fresa) 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.

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



carne



Pescado



Fruta



lácteo