

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 
06	07	08	09	10
Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco	Guiso de lentejas con patatas y verduras Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz dulce Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco	Sopa casera de ave con fideos Muslos de pollo al horno Ensalada de col fresca Frutas variadas frescas permitidas y pan integral	Coditos con bechamel ligera Empanadillas de atún fritas Zanahoria salteada Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco
13	14	15	16	17
Guiso de lentejas con zanahoria (zanah, tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Frutas variadas frescas permitidas y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco	Crema de brócoli Albóndigas con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan integral	Arroz tres delicias (arroz, york, guisantes, huevo, cebolla, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco
20	21	22	23	24
Sopa casera de verduras con estrellitas Ragout de cerdo con patatas Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Merluza guisada a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	Crema de boniato, calabaza y puerro Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz dulce Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco	Pisto de verduras hortelano con patata Filete de merluza empanada Tomate fresco aliñado con oregano Frutas variadas frescas permitidas y pan integral	Patatas guisadas con aletria y magro Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco
27	28	29	30	
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria) Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco	Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Frutas variadas frescas permitidas y pan integral	Judías verdes salteadas al ajillo Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Puré de patata Frutas variadas frescas permitidas y pan blanco	Guiso de lentejas con patatas y verduras Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan integral	

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia







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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 	 
Verdura	Pasta/Arroz
 	 
Pasta/Arroz	Verdura
	 
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 	  
Huevo	carne Pescado
	 
Pescado	Huevo carne
	 
Legumbres	Verdura Huevo
	 
carne	Huevo Pescado
	
Fruta	lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias ni garbanzos

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 alubias ni garb	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														1,4		
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (zanah, tom	1															1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1									9		11				1,4	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4											1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																1,4	
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																1,4	
		Segundo	Filete de magra al horno / plancha																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4	
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con rape					4											1,4	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi															1,4	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras															1,4	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															1,4	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1															1,4	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1				4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																1,4		
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	5						9						1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4		
Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1									9		11	12			1,4		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																1,4		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																1,4		
Viernes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2								9	10	11	12			1,4		
	Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6				9						1,4		
	Guarnición	Zanahoria salteada																1,4		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (zanah, tom	1														1,4		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											1,4		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															1,4		
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4		
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4		
Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	5							9		11				1,4		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			5													1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4		
Jueves	Primero	Crema de brócoli																1,4		
	Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	5							9						1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4		
Viernes	Primero	Arroz tres delicias (arroz, york, guisantes, hu	1	2	5							9						1,4		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											1,4		
	Guarnición		0															1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con estrellitas	1								9		11	12			1,4		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas															1,4		
		Guarnición		0														1,4		
Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, r	1	2	5	4	5	6				9						1,4		
	Segundo	Merluza guisada a la vizcaína (tomate, pimie					4											1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4		
Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																1,4		
	Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	5							9		11	12			1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4		
Jueves	Primero	Pisto de verduras hortelano con patata																1,4		
	Segundo	Filete de merluza empanada	1	2	5	4	5	6				9		11				1,4		
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																1,4		
Viernes	Primero	Patatas guisadas con aletria y magro	1				4					9		11				1,4		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				5												1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c															1,4		
		Segundo	Merluza al gratén				5	4				9						1,4		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															1,4		
Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															1,4		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4		
Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																1,4		
	Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																1,4		
	Guarnición	Puré de patata				2						9						1,4		
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1															1,4		
	Segundo	Filete de magra al horno / plancha																1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4		
Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												1,4		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom:																1,4		