

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), 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>		<p>Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227</p>	FESTIVO	FESTIVO
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
FESTIVO	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,306 prot (g): 20,193 lip (g): 23,133 hc (g): 86,016</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836</p>
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 526,809 prot (g): 25,055 lip (g): 20,697 hc (g): 56,007</p>	<p>JORNADA EEUU</p> <p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253</p>	<p>Sopa de cocido 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>Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039</p>	<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</p>
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

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 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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Miércoles	01/12/2025	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z	1	2	3								9		11	12		14	
			Segundo	Arroz al horno con garbanzos		2									9						
			Guarnición				3														
		Viernes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Semana 2	Lunes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Miércoles	Primero																		
			Segundo				3														
			Guarnición																		
Jueves		Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Semana 3	Lunes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals	1											9						
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6					9						14	
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1																	
		Segundo	Merluza en salsa verde				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																12		
		Segundo	Tortilla de patata				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																			
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1											9							
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo				3														
		Guarnición	Champiñones salteados																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal	1	2	3								9							
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo				3														
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2								7	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1										9								
	Segundo	Longanizas al horno		2									9						14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																			
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado											9		11					
		Segundo	Tortilla francesa				3														
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura											9		11					
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																		
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																		
		Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, t	1	2	3							8	9	10					14	
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11					
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
Guarnición																					

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	MENÚ DE PASCUA	02	03
		Arroz en blanco Revuelto de huevo Yogur natural y pan	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	Espaguetis en blanco Tosta de pan jamón serrano Yogur natural y pan	Arroz en blanco Merluza al horno Yogur natural y pan	Arroz hervido con zanahoria Tortilla francesa Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo marinado al limón y romero Yogur natural y pan
20	21	22	23	24
Patata hervida Revuelto de huevo Yogur natural y pan	Macarrones blancos con atún Abadejo al horno Yogur natural con canela y pan	Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	Patata hervida Pollo al horno Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Longanizas al horno Yogur natural y pan
27	28	JORNADA EEUU	30	01
Arroz en blanco Tosta de jamón york Yogur natural y pan	Patata hervida Pollo al horno Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	Sopa de cocido con fideos Patata y zanahoria al vapor Yogur natural y pan	<div data-bbox="1742 1305 2123 1455" data-label="Text"> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</p> </div> <div data-bbox="1921 1433 2110 1528" data-label="Image">  </div>



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 ASTRINGENTE

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	SUERTOS			
ASTRINGENTE	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	Arroz en blanco																		
		Guarnición	Revuelto de huevo	3																	
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 2	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	Tortilla francesa	3																	
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Espaguetis en blanco	1	3													9			
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano	1													9				
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Arroz en blanco																		
		Segundo	Merluza al horno															4			
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Arroz hervido con zanahoria																		
		Segundo	Tortilla francesa															3			
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													9	11	12		
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																		
		Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Patata hervida																		
		Segundo	Revuelto de huevo															3			
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Macarrones blancos con atún	1													4	9	11		
		Segundo	Abadejo al horno															4			
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Arroz en blanco																		
		Segundo	Tosta de atún	1													4	9			
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Patata hervida																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																		
		Segundo	Longanizas al horno															2	9		
		Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz en blanco																		
		Segundo	Tosta de jamón york	1													9				
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Patata hervida																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Crema de patata																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													9	11			
		Segundo	Patata y zanahoria al vapor																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	MENÚ DE PASCUA	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), 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>		<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227</p>	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,306 prot (g): 20,193 lip (g): 23,133 hc (g): 86,016</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>
27	28	JORNADA EEUU	30	
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 526,809 prot (g): 25,055 lip (g): 20,697 hc (g): 56,007</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253</p>	<p>Sopa de cocido 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>Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039</p>	<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</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...	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 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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
		Martes	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
	Miércoles	01/12/2025	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z	1	2	3								9		11	12			14	
			Segundo	Arroz al horno con garbanzos		2									9							
			Guarnición				3															
		Viernes	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
	Semana 2	Lunes	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
		Martes	Primero																			
			Segundo																			
			Guarnición																			
		Miércoles	Primero																			
			Segundo					3														
			Guarnición																			
Jueves		Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
Viernes	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Semana 3	Lunes	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals	1											9							
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6					9							14	
		Guarnición	Maíz salteado																			
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1																		
		Segundo	Merluza en salsa verde				4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																	
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																	12		
		Segundo	Tortilla de patata				3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																				
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1											9								
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																		
		Segundo	Revuelto de huevo				3															
		Guarnición	Champiñones salteados																			
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal	1	2	3								9								
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4							9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo				3															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																			
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2									7	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																			
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																			
		Segundo	Pollo al horno																			
		Guarnición	Brócoli salteado																			
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1											9								
	Segundo	Longanizas al horno		2										9						14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																				
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado											9		11						
		Segundo	Tortilla francesa				3															
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																			
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura											9		11						
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																			
		Guarnición	Zanahoria salteada																			
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																			
		Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, t	1	2	3							8	9	10						14	
		Guarnición	Patatas fritas																			
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11						
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					

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

LUNES

MARTES

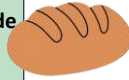
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
 * Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera), 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.

LOS PLATOS DE ESTE MENÚ NO SE COCINARÁN CON PIMIENTO ROJO NI TOMATE



MENÚ DE PASCUA

02

03

Lechuga, zanahoria y maíz
 Arroz al horno con garbanzos
 Revuelto de huevo
 Coca en llanda y pan

FESTIVO

FESTIVO

08

09

10

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

13

14

15

16

17

FESTIVO

Espaguetis en blanco
 Croquetas de jamón
 Maíz salteado
 Fruta de temporada y pan

Lentejas con verduras
 Merluza en salsa verde
 Lechuga, y queso mozzarella
 Fruta de temporada y pan

Arroz caldoso de la huerta (con verduras)
 Tortilla de patata
 Lechuga y maíz
 Fruta de temporada y pan

Potaje de garbanzos a la mediterránea
 Jamoncito de pollo marinado al limón y romero
 Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
 Fruta de temporada y pan

20

21

22

23

24

Guiso de lentejas con verduras
 Revuelto de huevo
 Champiñones salteados
 Fruta de temporada y pan

Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soia texturizada)
 Abadejo en tempura casera
 Ensalada lechuga, zanahoria y huevo
 Yogur natural con canela y pan

Arroz en blanco
 Picos con hummus de garbanzos
 Lechuga y aceitunas
 Fruta de temporada y pan

Alubias estofadas con verduras
 Pollo al horno
 Brócoli salteado
 Fruta de temporada y pan

Crema de verduras de temporada con tostones caseros
 Longanizas al horno
 Patata panadera al horno
 Fruta de temporada y pan

27

28

JORNADA EEUU

30

01

Arroz integral caldoso de pescado
 Tortilla francesa
 Ensalada de col, zanahoria y manzana
 Fruta de temporada y pan

Guiso de patata y verdura
 Pollo sofrito al ajillo
 Zanahoria salteada
 Fruta de temporada y pan

Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada
Hamburguesa queso
 Patatas fritas
 Fruta de temporada y pan

Sopa de cocido con fideos
 Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria
 Lechuga y maíz
 Fruta de temporada y pan

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



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 FRUTAS ROJAS, SIN TOMATE

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	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS													
SIN FRUTAS ROJAS	Semana 1	Lunes	Primero	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 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. </div>																										
			Segundo	-																											
			Guarnición	-																											
	Martes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
	Miércoles	Primero	Lechuga, zanahoria y maíz																												14
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos																2							9					
		Guarnición	Revuelto de huevo																	3											
	Jueves	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
	Viernes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
Semana 2	Lunes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
	Martes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
	Miércoles	Primero	-																												
		Segundo	Tortilla de patata			3																									
		Guarnición	-																												
	Jueves	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-														14														
	Viernes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
Semana 3	Lunes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												
	Martes	Primero	Espaguetis en blanco	1		3						9																			
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14														
		Guarnición	Maíz salteado																												
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1																											
		Segundo	Merluza en salsa verde				4																								
		Guarnición	Lechuga, y queso mozzarella		2												14														
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)													12															
		Segundo	Tortilla de patata			3																									
		Guarnición	Lechuga y maíz														14														
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																												
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero																												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1								9																			
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																											
		Segundo	Revuelto de huevo			3																									
		Guarnición	Champiñones salteados																												
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal	1	2	3						9																			
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9																			
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3																									
	Miércoles	Primero	Arroz en blanco																												
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2						7	9	10																		
		Guarnición	Lechuga y aceitunas														14														
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																												
		Segundo	Pollo al horno																												
		Guarnición	Brócoli salteado																												
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1									9																		
		Segundo	Longanizas al horno		2								9				14														
		Guarnición	Patata panadera al horno																												
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado				4	5	6						12	14															
		Segundo	Tortilla francesa			3																									
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																												
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																												
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																												
		Guarnición	Zanahoria salteada																												
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																												
		Segundo	Hamburguesa queso	1	2	3					8	9	10				14														
		Guarnición	Patatas fritas																												
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11																
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																												
		Guarnición	Lechuga y maíz														14														
	Viernes	Primero	-																												
		Segundo	-																												
		Guarnición	-																												

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	MENÚ DE PASCUA	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), 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> 		Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún) Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Yogur y pan	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Jamoncito de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana Abadejo en tempura casera Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Alubias estofadas con verduras Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan
27	28	JORNADA EEUU	30	01
Arroz integral caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Pollo sofrito al ajillo Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Hamburguesa con queso Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</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
---	--

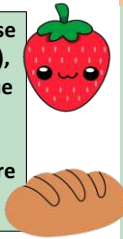
Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 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. </div>																
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z						4										11	12	14
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos			2												9			
		Guarnición	Revuelto de huevo				3														
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 2	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	Tortilla de patata			3															
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																	14	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals:	1													9				
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6							9				14	
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1																	
		Segundo	Merluza en salsa verde				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzari		2																
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																12		
		Segundo	Tortilla de patata			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																		
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1													9				
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo			3															
		Guarnición	Champiñones salteados																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana																		
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4									9					
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Brócoli salteado																		
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1												9					
		Segundo	Longanizas al horno		2											9				14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado				4	5	6									12	14		
		Segundo	Tortilla francesa			3															
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																		
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																		
		Segundo	Hamburguesa con queso		2											9				14	
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1												9		11			
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	MENÚ DE PASCUA	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), 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>		<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227</p>	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 644,306 prot (g): 20,193 lip (g): 23,133 hc (g): 86,016</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>
27	28	JORNADA EEUU	30	
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 526,809 prot (g): 25,055 lip (g): 20,697 hc (g): 56,007</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253</p>	<p>Sopa de cocido 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>Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039</p>	<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</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...	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 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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																		
			Segundo																		
			Guarnición																		
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z		1	2	3								9		11	12			14
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos			2									9						
		Guarnición					3														
	01/12/2025	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Viernes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Semana 2	Lunes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Jueves	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Viernes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Semana 3	Lunes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals		1										9						
		Segundo	Croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6				9							14
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras		1																
		Segundo	Merluza en salsa verde								4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar			2															
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																		12
		Segundo	Tortilla de patata									3									
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																		
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri		1										9						
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1																
		Segundo	Revuelto de huevo									3									
		Guarnición	Champiñones salteados																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara vegetal		1	2	3								9						
		Segundo	Abadejo en tempura casera		1							4			9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo										3								
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos		1	2									7	9	10				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Brócoli salteado																		
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor		1										9						
		Segundo	Longanizas al horno												2						14
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado											9						11	
		Segundo	Tortilla francesa																		3
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura												9						11
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																		
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																		
		Segundo	Hamburguesa mixta completa (pan, queso, t		1	2	3								8	9	10				14
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos		1										9						11
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Viernes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			

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

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<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 y fresón), 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>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Postre de soja y pan</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Postre de soja y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Tosta de pan con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
27	28	JORNADA EEUU	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patatas fritas</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>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUERTOS		
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.															
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z					4								11	12		14	
			Arroz con verduras																	
			Guarnición	Revuelto de huevo			3													
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																	
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Segundo	-																	
			Guarnición	-																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	Tortilla de patata			3															
	Guarnición	-																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro (con sals:	1									9							
		Segundo	Tosta de pan jamón serrano	1									9							
		Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1																	
	Segundo	Merluza en salsa verde					4													
	Guarnición	Lechuga y tomate			3															
Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)													12					
	Segundo	Tortilla de patata			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																		
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1									9								
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																
		Segundo	Revuelto de huevo			3														
		Guarnición	Champiñones salteados																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	1								8	9							
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4					9							
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
	Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1									9	10							
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																		
	Segundo	Pollo al horno																		
	Guarnición	Brócoli salteado																		
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1									9								
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado									9			11					
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																	
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura									9			11					
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
	Guarnición	Patatas fritas																		
Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9			11	12					
	Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
*LOS PLATOS DE ESTE MENÚ SE COCINARÁN SIN LOS SIGUIENTES INGREDIENTES:		MENÚ DE PASCUA		
EVITAR FRUTAS: Albaricoque, melocotón, cereza, ciruela, fresa, limón, naranja, manzana, pera, uva, paraguayo, nectarina, membrillo HORTALIZAS: Col, espárragos, lechuga, tomate y zanahoria.	EVITAR CEREALES: Trigo, cebada y maíz FRUTOS SECOS: Almendra, castaña, avellanas, cacahuets, nueces	Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Yogur y	FESTIVO	FESTIVO
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	Arroz con verduras Tortilla francesa Menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta de temporada y	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tortilla de patata Fruta de temporada y	Potaje de garbanzos a la mediterránea Jamoncito de pollo marinado al limón y romero Fruta de temporada y
20	21	22	23	24
Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y	Sopa de ave con arroz Abadejo al horno Yogur natural con canela y	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada y	Alubias estofadas con verduras Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y	Crema de verduras de temporada Longanizas al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y
27	28	JORNADA EEUU		01
Arroz integral caldoso de pescado Tortilla francesa Fruta de temporada y	Guiso de patata y verdura Pollo sofrito al ajillo Fruta de temporada y	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Hamburguesa con queso Patatas fritas Fruta de temporada y		Sopa de ave con arroz Merluza al horno Fruta de temporada y
ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU				



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 LTP

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	NOSTAJA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN LTP	Semana 1	Lunes	Primero	-	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>															
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos			2									9					
		Guarnición	Revuelto de huevo				3													
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 2	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																	
	Miércoles	Primero	Lentejas con verduras		1															
		Segundo	Merluza en salsa verde					4												
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)														12			
		Segundo	Tortilla de patata				3													
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																	
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															
		Segundo	Revuelto de huevo				3													
		Guarnición	Champiñones salteados																	
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																	
		Segundo	Pollo al horno																	
		Guarnición	Brócoli salteado																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																	
		Segundo	Longanizas al horno			2								9					14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado					4	5	6						12		14		
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																	
		Segundo	Hamburguesa con queso			2								9					14	
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14	
		Segundo	Merluza al horno					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<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 y fresón), 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>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Postre de soja y pan</p>	FESTIVO	FESTIVO
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
FESTIVO	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Postre de soja y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Tosta de pan con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>JORNADA EEUU</p> <p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patatas fritas</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>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</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



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

