

LUNES DILLUNS	MARTES DIMARTS	MIÉRCOLES DIMECRES	JUEVES DIJOUS	VIERNES DIVENDRES
31	01	02	03	04
		* 1 vegada a la setmana se servirà iogurt com a postre. Els dies restants se servirà fruita fresca de temporada: poma, plàtan/banana, pera, meló d'Alger i meló, depenent de la disponibilitat, garantint en tot moment que es tracte de fruita fresca. *Cada setmana se servirà pa blanc, pa integral de massa mare i, com a mínim, 2 vegades de pa integral.	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.	
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) <i>Macarrons integrals a la napolitana (salsa de tomaca)</i> Croquetas de jamón Croquetes de pernil Calabacín salteado Carabasseta saltada Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871	Crema de verduras de temporada con tostones caseros <i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i> Longanizas al horno Llonganisses al forn Zanahoria salteada Carlota saltada Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Arroz al horno <i>Arròs al forn</i> Picos con hummus de garbanzos Bastonets de pa amb hummus de cigrons Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Amanida d'encisam, carlota i espàrrecs Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 751,375 prot (g): 22,636 lip (g): 23,59 hc (g): 107,254
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) <i>Macarrons integrals a la carbonara (amb bacó i nata)</i> Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Fajitas de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Amanida d'encisam, carlota i ceba cruixent Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) <i>Potatge de cigrons a la mediterrània (amb verdures)</i> Tortilla francesa Tritita francesa Maíz salteado Dacsa saltada Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943	Arroz con salsa de tomate a la provenzal <i>Arròs amb salsa de tomaca a la provençal</i> Abadejo en tempura casera Abadejo en tempura casolana Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta Amanida d'encisam, tomaca, mozzarella i vinagreta Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 562,36 prot (g): 23,176 lip (g): 11,763 hc (g): 88,245	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada <i>Llentilles ecològiques estofades amb verdures de</i> Cinta de lomo con pisto Llomello amb samfaina Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Amanida d'encisam, dacsa i remolatxa Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 645,263 prot (g): 41,165 lip (g): 20,622 hc (g): 68,005	Crema de verduras de temporada con tostones caseros <i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i> Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Pernilets de pollastre marinat a la llima i romer al forn Patatas dado al horno Creilles dau al forn Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo <i>Llentilles ecològiques amb xoriç</i> Tortilla de patata Tritita de creïlla Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533	Guisadito de patata y verdura <i>Guisat de creïlla i verdura</i> Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Milfulles de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada) casolà Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Amanida d'encisam, carlota i ou Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228	Crema de verduras de temporada con tostones caseros <i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i> Pollo empanado casero Pollastre arrebossat cassolà Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 528,749 prot (g): 29,054 lip (g): 17,708 hc (g): 59,674	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso <i>Macarrons integrals amb salsa de tomaca gratinats amb formatge</i> Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Lluç al forn amb salsa mery (all i julivert) Brócoli salteado Bròcoli saltat Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 515,187 prot (g): 26,114 lip (g): 13,477 hc (g): 67,25	Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> Revuelto de huevo Remenat d'ou Champiñones salteados Xampinyons saltats Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales <i>Sopa de putxero amb fideus integrals</i> Hamburguesa mixta al horno <i>Hamburguesa al forn</i> Patatas fritas Creilles fregides Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 644,609 prot (g): 20,243 lip (g): 22,912 hc (g): 66,657	Crema de verduras de temporada con tostones caseros <i>Crema de verdures de temporada amb tostons casolans</i> Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín <i>Cuixeta de pollastre amb salsa de carabasseta</i> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Amanida d'encisam, olives i remolatxa Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 625,374 prot (g): 30,074 lip (g): 29,395 hc (g): 56,426	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras <i>Llentilles ECO guisades a l'estil tradicional amb verdures</i> Tortilla francesa con loncha de queso <i>Tritita francesa amb formatge</i> Ensalada de lechuga, tomate y atún Amanida d'encisam, tomaca i tonyina Fruta de temporada y pan Fruta de temporada i Pa Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8		

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 jugio 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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo			2		4				8						
			Guarnición															
		Martes	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.	1	2	3					9			11			
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero		1							9						
			Segundo			2						9						14
			Guarnición			2												
		Viernes	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.	1		3											
			Segundo															
			Guarnición															
			Primero															
			Segundo		1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Longanizas al horno		2						9						14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2						9						14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3					9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1							9						
			Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal				4					9					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2												
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1													
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2						9						14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3					9						
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3					9			11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9						14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Jueves	Primero		1							9						
			Segundo			2												
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
07	08	09	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	01	02

Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Calabacín salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 751,375 prot (g): 22,636 lip (g): 23,59 hc (g): 107,254
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella v vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 562,36 prot (g): 23,176 lip (g): 11,763 hc (g): 88,245	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 645,263 prot (g): 41,165 lip (g): 20,622 hc (g): 68,005	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123
Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533	Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 528,749 prot (g): 29,054 lip (g): 17,708 hc (g): 59,674	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 515,187 prot (g): 26,114 lip (g): 13,477 hc (g): 67,25	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 644,609 prot (g): 20,243 lip (g): 22,912 hc (g): 66,657	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 625,374 prot (g): 30,074 lip (g): 29,395 hc (g): 56,426	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.	



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



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



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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo			2		4				8						
			Guarnición															
		Martes	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.	1	2	3					9			11			
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero		1							9						
			Segundo			2						9					14	
			Guarnición			2												
		Viernes	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.	1		3											
			Segundo															
			Guarnición															
			Primero															
			Segundo		1	2	3				8	9	10	11			14	
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Longanizas al horno		2						9					14	
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2						9					14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3					9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3				8	9	10	11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1							9						
			Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal				4					9					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2												
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1													
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2						9						14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3				8	9	10	11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3					9						
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3					9			11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Jueves	Primero		1							9						
			Segundo			2												
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
07	08	09	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	01	02

Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Calabacín salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 590,868 prot (g): 16,949 lip (g): 16,643 hc (g): 92,871	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 751,375 prot (g): 22,636 lip (g): 23,59 hc (g): 107,254
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Fruta de temporada y pan Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 590,678 prot (g): 26,739 lip (g): 17,716 hc (g): 78,943	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella v vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 562,36 prot (g): 23,176 lip (g): 11,763 hc (g): 88,245	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 645,263 prot (g): 41,165 lip (g): 20,622 hc (g): 68,005	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123
Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 845,585 prot (g): 30,383 lip (g): 46,307 hc (g): 70,533	Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 528,749 prot (g): 29,054 lip (g): 17,708 hc (g): 59,674	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 515,187 prot (g): 26,114 lip (g): 13,477 hc (g): 67,25	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 644,609 prot (g): 20,243 lip (g): 22,912 hc (g): 66,657	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamonicos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 625,374 prot (g): 30,074 lip (g): 29,395 hc (g): 56,426	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.	



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

 Para cenar puede ser...

 Verdura	>	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>	 Verdura
 Legumbres	>	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Para cenar puede ser...

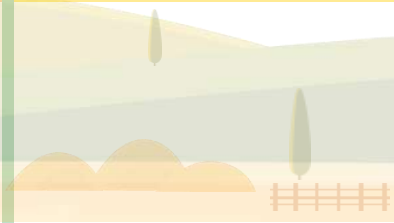
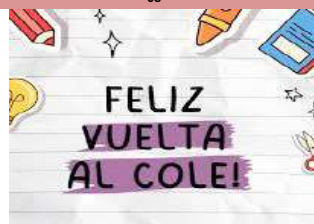
 Huevo	>	 carne  Pescado
 Pescado	>	 Huevo  carne
 Legumbres	>	 Verdura  Huevo
 carne	>	 Huevo  Pescado

 Fruta  lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo			2		4				8						
			Guarnición															
		Martes	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.	1	2	3					9			11			
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero		1							9						
			Segundo			2						9					14	
			Guarnición			2												
		Viernes	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.	1		3											
			Segundo															
			Guarnición															
			Primero															
			Segundo		1	2	3					8	9	10	11		14	
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Longanizas al horno		2						9					14	
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2						9					14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7	9	10					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3					9						
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1							9						
			Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal				4					9					
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2												
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1													
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2						9						14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3					8	9	10	11		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3					9						
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3					9			11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno								9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1							9						
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Jueves	Primero		1							9						
			Segundo			2												
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
				
07	08	09	10	11
		Macarrones en blanco Tosta de pan con jamón serrano - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Longanizas al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan
14	15	16	17	18
Macarrones en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Abadejo al horno - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Crema de patata Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Yogur natural y pan
21	22	23	24	25
Sopa de ave con arroz Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Tosta de atún - Yogur natural y pan	Crema de zanahoria Pollo al horno - Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Merluza al horno - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo - Yogur natural y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Jamonicitos de pollo al horno - Yogur natural y pan	Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural 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.

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



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



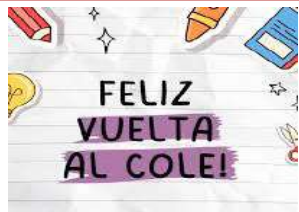
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú ASTRINGENTE

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS C/ASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SUERTOS
ASTRINGENTE	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Macarrones en blanco	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Tosta de atún	1			4					9					
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1								9					
			Segundo	Tosta de atún	1			4					9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de patata														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Tosta de atún	1			4					9					
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1								9					
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
		Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patata hervida														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
*1 día a la semana se servirá yogur 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 o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.		*LOS PLATOS DE ESTE MENÚ SE COCINARÁN SIN TOMATE NI PIMIENTO ROJO.		
07	08	09	10	11
		Macarrones en blanco Croquetas de jamón Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Arroz al horno Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz en blanco Abadejo en tempura casera Lechuga, y queso mozzarella Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Lechuga y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	Macarrones en blanco Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamonicos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Lechuga y atún 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.

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



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



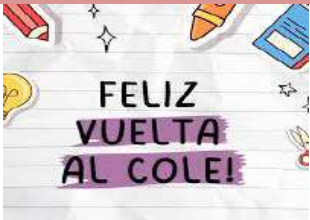
Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTAS ROJAS, SIN TOMATE, SIN PIMIENTO ROJO

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN FRUTAS ROJA:	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Macarrones en blanco	1								9					
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cri	1								9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Lechuga, y queso mozzarella		2												14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romer														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y atún				4										14
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1								9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolache														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Lechuga y atún				4										14
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.				
07	08	09	10	11
		 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	 Arroz al horno Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Panini de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún 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.

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



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



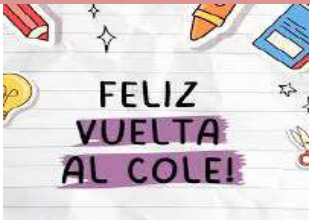
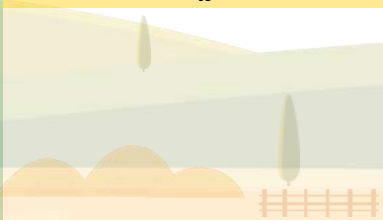
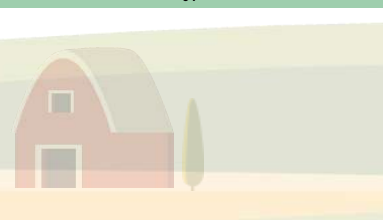
lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS C/ASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SUÍTOS
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con be	1	2	3						9					
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1								9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

Menú SIN FRUTOS SECOS SIN MELOCOTÓN NI SIMILARES

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.				
07	08	09	10	11
		 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	 Arroz al horno Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Panini de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini de atún Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo empanado casero Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de cocido con fideos integrales Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamonicitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún 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.

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



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 FRUTOS SECOS

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS C/ASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SUFTOS
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con be	1	2	3						9					
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1								9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini de atún	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Pollo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.				
07	08	09	10	11
		 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	 Arroz con verduras Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún 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.

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



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

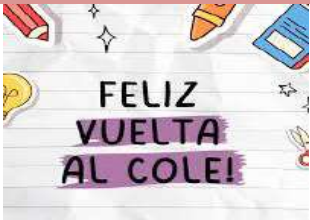
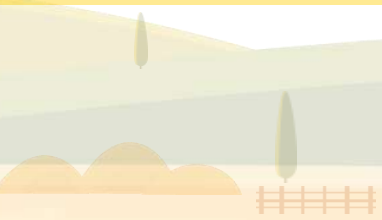
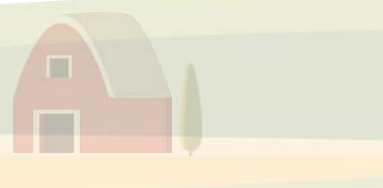


lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LACTOSA

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS C/ASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SUÍTOS
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Miércoles	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Jueves	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Viernes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
	Semana 2	Lunes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si		1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano		1								9					
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston		1								9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras															
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par		1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos															
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si		1								9					
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1						8		9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru		1								9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v															
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Maíz salteado															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal															
			Segundo	Abadejo en tempura casera		1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1													
			Segundo	Cinta de lomo con pisto															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones		1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome															
			Guarnición	Patatas dado al horno															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co		1													
			Segundo	Tortilla de patata				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura															
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal		1						8		9					
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo				3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con toston		1								9					
			Segundo	Pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															
		Jueves	Primero	Macarrones con salsa de tomate		1								9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil					4										
			Guarnición	Brócoli salteado															
		Viernes	Primero	Paella valenciana															
			Segundo	Revuelto de huevo				3											
			Guarnición	Champiñones salteados															
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos		1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston		1								9					
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co		1													
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún					4										
		Jueves	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		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
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.				
07	08	09	10	11
		 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	 Arroz con verduras Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún 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.

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



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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUETOS
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1								9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con tostones	1								9					
			Segundo	Jamoncito														