

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</b></p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p><b>MARTES DÍA 23 DE JUNIO ¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</b></p> 			
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
<p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Guiso de alubias blancas con patatas y verduras</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p><b>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</b></p> 	<p><b>FESTIVO DÍA DEL CORPUS</b></p> 	<p><b>DÍA NO LECTIVO PROVINCIAL</b></p> 
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta roja y)</p> <p>Pechuga de pavo asada al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>Fogonero en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Guiso de garbanzos con patatas y verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimienta)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Paella de pollo</p> <p>Merluza con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales a la napolitana</p> <p>Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de puerro y calabaza</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de lentejas con patatas y verduras</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>22</b>				
<p>Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Filete de jamon al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV y sin huevo (pastas sin

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin PLV y sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														1,4			
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															1,4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
	Martes	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1										9		11				1,4	
		Segundo	Pechuga de pavo asada al limón																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	1,4	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																	1,4	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																	1,4	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tom:																	1,4	
		Segundo	Filete de contramusto de pollo al horno / pl:																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi																1,4	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																	1,4
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	1,4
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verd																	1,4	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1				4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, torr																	1,4		
	Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4		
Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																	1,4		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	1,4		
Viernes	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1										9		11				1,4		
	Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate					4												1,4		
	Guarnición	Zanahoria salteada																	1,4		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, ze	1															1,4		
		Segundo	Pechuga de pavo asada al limón																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	1,4		
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4		
Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1										9		11				1,4		
	Segundo	Fogonero en salsa verde con guisantes					4												1,4		
	Guarnición		0																1,4		
Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																	1,4		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	1,4		
Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tom:																	1,4		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																	1,4	
		Guarnición		0																1,4	
Martes	Primero	Paella de pollo																	1,4		
	Segundo	Merluza con infusión de ajo y perejil					4												1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4		
Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana	1										9		11				1,4		
	Segundo	Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, patata,																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4		
Jueves	Primero	Crema de puerro y calabaza																	1,4		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																	1,4		
	Guarnición	Patatas fritas																	1,4		
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1																1,4		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, torr																1,4		
		Segundo	Filete de jamon al horno / plancha																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1										9		11	12			1,4		
	Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4		
Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	1,4		
	Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi																	1,4		
	Guarnición	Patatas cocidas																	1,4		
Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	1,4		
	Segundo	Abadejo a la plancha / horno					4												1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4		
Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																	1,4		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	1,4		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom:																	1,4		