

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</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>MARTES DÍA 23 DE JUNIO ¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</p> 			
01	02	03	04	05
<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 natural y pan integral</p>	<p>NO LECTIVO DÍA DE LIBRE DESIGNACIÓN</p> 	<p>FESTIVO DÍA DEL CORPUS</p> 	<p>DÍA NO LECTIVO PROVINCIAL</p> 
08	09	10	11	12
<p>Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta roja y)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</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>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y)</p> <p>Pringá de puchero</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo, cebolla)</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>
15	16	17	18	19
<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 natural 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>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
22				
<p>Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito)</p> <p>Salchichas de cerdo frescas a la 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...	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, leche de cab

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 frutos secos, l	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	Tortilla francesa horno			5													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	5							9						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 (calabacin, 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 (calabacin, 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	Revuelto de huevo salteado			5													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																1,4	
		Segundo	Pringá de puchero		2								9						1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																1,4	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con bechamel	1	2								9	10	11	12			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	Tortilla de patata y cebolla horno			5													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																1,4	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																1,4	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1									9		11				1,4	
		Segundo	Fogonero en salsa verde con guisantes					4											1,4	
		Guarnición		0															1,4	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2								9			12			1,4	
		Segundo	Pringá de puchero		2								9						1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																1,4	
	Viernes	Primero	Arroz tres delicias (york, guisantes, huevo, c	1	2	5							9						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	Tortilla francesa horno			5													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito)															1,4		
		Segundo	Salchichas de cerdo frescas a la plancha	1	2	5						9						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, pimie																1,4	
		Guarnición	Puré de patata		2								9						1,4	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2								9			12			1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													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 (calabacin, tom:																1,4	