

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 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.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<h1>FESTIVO</h1>
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo frito con empanado casero</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS					
Basal	Semana 1	Lunes	Primero																				
			Segundo																				
		Martes	Primero																				
			Segundo																				
			Guarnición																				
		Miércoles	Primero																				
	Segundo																						
	Guarnición																						
	Jueves	Primero																					
		Segundo																					
		Guarnición																					
	Viernes	Primero	0																				
		Segundo	0																				
		Guarnición	0																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco																			
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún																			
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s																			
			Segundo	Salmón al horno con eneldo																			
			Guarnición	Brócoli salteado																			
		Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones																			
Segundo			Croquetas de jamón																				
Guarnición			Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo																				
Jueves		Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros																				
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romo																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos con chorizo																				
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros																				
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín																				
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																				
	Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc																				
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																				
		Guarnición	Patatas gajo al horno																				
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																				
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textu																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																				
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos																				
		Segundo	Abadejo en tempura casera																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinac																					
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru																					
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y																				
		Segundo	Goulash de magro en salsa																				
		Guarnición	Patata panadera al horno																				
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa																				
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo																				
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																				
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																				
	Jueves	Primero	Paella valenciana																				
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																				
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																				
		Segundo	Pollo frito con empanado casero																				
		Guarnición	Pisto de verduras																				
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																				
		Segundo	Merluza en salsa de pesto																				
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																				
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales																				
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros																				
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																				
	Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón																				
		Segundo	Revuelto de huevo																				
		Guarnición	Maíz salteado																				
Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																					
	Segundo	Quesadilla de pollo y queso																					
	Guarnición	Nachos																					

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