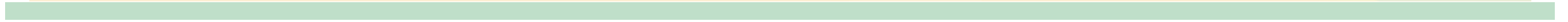


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	04 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	05 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
08 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	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Arroz al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	11 Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 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
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	16 Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	17 <b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada con tostones caseros <b>Carne a la milanesa</b> Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
22	23  <b>¡FELICES VACACIONES!</b>	24	25	26 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
29	30	01	02	03

\* 1 vez a la semana se servirá yogur natural 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, 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



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



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	Alérgenos																	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14						
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1																	
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4														
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3																
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3																
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																			
		Segundo	Longanizas al horno		2																14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																			
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1																		
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																			
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																			
		Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2												7		9	10		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																			
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3															
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1																	
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v																			
		Segundo	Revuelto de huevo			3																
		Guarnición	Maíz salteado																			
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2																		
	Segundo	Abadejo en tempura casera	1																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																		
Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																			
	Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones	1	2	3																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1																			
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																				
	Guarnición	Patatas dado al horno																				
Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2																	
		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 textu	1	2	3																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3																	
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1																			
	Segundo	Carne a la milanesa	1	2																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																				
Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con si	1																			
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil																				
	Guarnición	Brócoli salteado																				
Viernes	Primero	Paella valenciana																				
	Segundo	Revuelto de huevo			3																	
	Guarnición	Champiñones salteados																				
Semana 4	Lunes	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición		0																		
Martes	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Miércoles	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Jueves	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Viernes	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Semana 5	Lunes	Primero																				
		Segundo																				
		Guarnición																				
Martes	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Miércoles	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Jueves	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					
Viernes	Primero																					
	Segundo																					
	Guarnición																					

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.