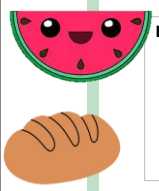
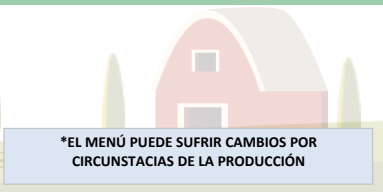


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan #¡VALOR!	02 Arroz con salsa de tomate a la provenzal Garbanzos salteados con cebolla y champiñón Ensalada variada Fruta de temporada y pan #¡VALOR!	03 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Limanda en salsa verde Ensalada variada Fruta de temporada y pan #¡VALOR!	04 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria v cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954	05 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 591,859 prot (g): 27,506 lip (g): 21,316 hc (g): 68,335
08 Arroz al horno Abadejo en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada y pan #¡VALOR!	09 Crema de alubias blancas y garbanzos eco Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 683,888 prot (g): 32,924 lip (g): 22,804 hc (g): 79,591	10 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Pizza artesanal de soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada y pan #¡VALOR!	11 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	12 Guiso de patata y verdura Cinta de lomo a la plancha con queso Ensalada variada Fruta de temporada y pan #¡VALOR!
DEGUSTACIÓN ARGENTINA Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo al estilo argentino Ensalada variada Fruta de temporada y pan #¡VALOR!	16 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 Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966	17 Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 554,955 prot (g): 22,682 lip (g): 15,896 hc (g): 82,444	18 Guiso de patata y verdura Panini con boloñesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada y pan #¡VALOR!	19 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada y pan #¡VALOR!
22 Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 1035,746 prot (g): 42,538 lip (g): 37,837 hc (g): 108,037	23 	24 * 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. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.	25 	26 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
29 	30 	01 	02 	03  *EL MENÚ PUEDE SUFRIR CAMBIOS POR CIRCUNSTANCIAS DE LA PRODUCCIÓN

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.

¡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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

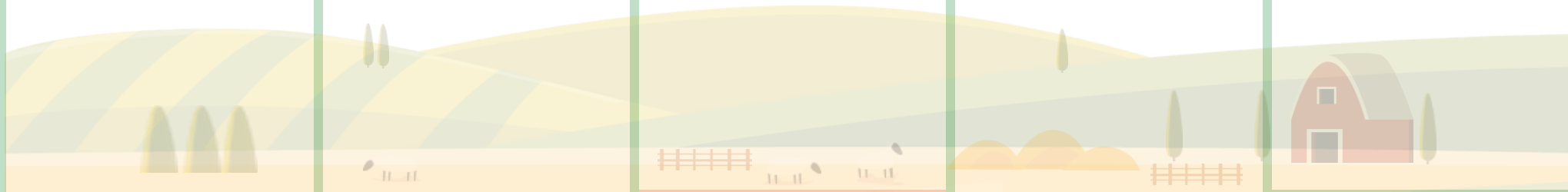


lácteo

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	PISCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y champiñón			3	4									14	
			Guarnición	Ensalada variada														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3						9					
			Segundo	Limanda en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		01/12/2025	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)														
			Segundo	Longanizas al horno		2							9				14	
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Pollo sofrito al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz al horno		2							9				14	
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Crema de alubias blancas y garbanzos eco													14	
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3						9					
			Segundo	Pizza artesanal de soja texturizada	1	2	3				7	8	9				14	
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Pollo al estilo argentino	1	2												
			Guarnición	Ensalada variada														
			Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1								9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Miércoles	Primero	Paella valenciana														
		Miércoles	Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
			Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														
			Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9				14	
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, a	1		3	4					9				14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					
			Guarnición	Patatas al horno													14	
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	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.														
			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															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Sopa de ave con fideos	Arroz blanco	Macarrones en blanco	Hervido de patata y zanahoria	Crema de zanahoria
Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Limanda al limón	Longanizas al horno	Pollo al horno
-	-	-	Zanahoria salteada	Patata panadera al horno
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Arroz blanco	Crema de patata	Macarrones en blanco	Sopa de ave con fideos	Hervido de patata y zanahoria
Abadejo al horno	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno	Tosta de jamón york	Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha
-	Patatas dado al horno	-	-	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
DEGUSTACIÓN ARGENTINA	16	17	18	19
Hervido de patata y zanahoria	Macarrones en blanco	Arroz en blanco	Patata hervida	Patata hervida
Pollo al horno	Merluza al horno	Tortilla francesa	Merluza al horno	Tortilla francesa
-	-	-	-	-
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
Macarrones en blanco	 ¡FELICES VACACIONES!			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
Hamburguesa mixta al horno				
Patatas al horno				
Yogur natural y pan				
29	30	01	02	03
				

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 ASTRINGENTE

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
ASTRINGENTE	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
			Primero	Arroz blanco														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Martes	Guarnición	-														
			Primero	Macarrones en blanco	1								9					
			Segundo	Limanda al limón				4										
		Miércoles	Guarnición	-														
			Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
		Jueves	Guarnición	Zanahoria salteada														
			Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pollo al horno														
	Semana 2	Viernes	Guarnición	Patata panadera al horno														
			Primero	Arroz blanco														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
			Primero	Crema de patata														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romo														
		Martes	Guarnición	Patatas dado al horno														
			Primero	Macarrones en blanco	1								9					
			Segundo	Tosta de jamón york	1								9					14
		Miércoles	Guarnición	-														
			Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
	Semana 3	Jueves	Guarnición	-														
			Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
		Viernes	Guarnición	-														
			Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			Segundo	Pollo al horno														
		Lunes	Guarnición	-														
			Primero	Macarrones en blanco	1								9					
			Segundo	Merluza al horno				4										
		Martes	Guarnición	-														
			Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
	Semana 4	Miércoles	Guarnición	-														
			Primero	Patata hervida														
			Segundo	Merluza al horno				4										
		Jueves	Guarnición	-														
			Primero	Patata hervida														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
		Viernes	Guarnición	-														
			Primero	Macarrones en blanco	1								9					
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
		Martes	Guarnición	Patatas al horno														14
			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.														
			Segundo															
	Semana 5	Miércoles	Guarnición															
			Primero															
			Segundo															
		Jueves	Guarnición															
			Primero															
			Segundo															
		Viernes	Guarnición															
			Primero															
			Segundo															
		Lunes	Guarnición															
			Primero															
			Segundo															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)	Crema de verduras de temporada
Tortilla francesa con loncha de queso	Garbanzos salteados con cebolla y champiñón	Limanda en salsa verde	Cinta de lomo a la plancha	Pollo al horno
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Zanahoria salteada	Patata panadera al horno
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
Arroz con verduras	Crema de alubias blancas y garbanzos eco	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	Guiso de patata y verdura
Abadejo en salsa de tomate	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno	Panini con boloñesa vegetal	Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha con queso
Ensalada variada	Patatas dado al horno	Ensalada variada	Maíz salteado	Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
DEGUSTACIÓN ARGENTINA	16	17	18	19
Crema de verduras de temporada	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Paella valenciana	Guiso de patata y verdura	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras
Pollo al estilo argentino	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)	Tortilla francesa	Panini con boloñesa vegetal	Tortilla de patata
 Ensalada variada	Brócoli salteado	Champiñones salteados	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
22	23	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía, 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. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.		26
Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo				ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
Cinta de lomo a la plancha		01	02	03
Patatas al horno				
Fruta de temporada y pan				
29	30			

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 CROHN

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
CROHN	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y champiñ														
			Guarnición	Ensalada variada														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9					
			Segundo	Limanda en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Crema de alubias blancas y garbanzos eco														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Pollo al estilo argentino	1	2												
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Miércoles	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														
		Viernes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4					9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas al horno														14
		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.														
			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															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)	Crema de verduras de temporada con tostones caseros
Tortilla francesa con loncha de queso	Garbanzos salteados con cebolla y champiñón	Limanda en salsa verde	Patatas a la boloñesa de soja texturizada	Pollo sofrito al ajillo
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Zanahoria salteada	Patata panadera al horno
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
Arroz con verduras	Crema de alubias blancas y garbanzos eco	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	Guiso de patata y verdura
Abadejo en salsa de tomate	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno	Pizza artesanal de soja texturizada	Tortilla francesa	Tosta de pan con hummus de garbanzos
Ensalada variada	Patatas dado al horno	Ensalada variada	Maíz salteado	Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
DEGUSTACIÓN ARGENTINA	16	17	18	19
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Paella valenciana	Guiso de patata y verdura	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras
Pollo al estilo argentino	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)	Tortilla francesa	Panini con boloñesa vegetal	Tortilla de patata
 Ensalada variada	Brócoli salteado	Champiñones salteados	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
22	23	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía, 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. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.		26
Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo				ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
Merluza al horno		01	02	03
Patatas al horno		*TODO EL POLLO SERVIDO EN ESTE MENÚ SERÁ HALAL.		
Fruta de temporada y pan				
29	30			



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

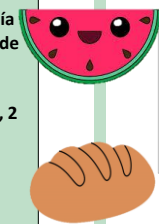
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú HALAL

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
HALAL	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y champiñ														
			Guarnición	Ensalada variada														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9					
			Segundo	Limanda en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan														
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada								8	9					
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo sofrito al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Crema de alubias blancas y garbanzos eco														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Pizza artesanal de soja texturizada	1	2	3				7	8	9					14
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo al estilo argentino	1	2												
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Miércoles	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada									9					
		Martes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4										
			Segundo	Merluza al horno				4										14
			Guarnición	Patatas al horno														
		Miércoles	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 5	Lunes	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.														
			Segundo															
			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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	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.														
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)	Crema de verduras de temporada con tostones caseros
Tortilla francesa con loncha de queso	Garbanzos salteados con cebolla y champiñón	Limanda en salsa verde	Patatas a la boloñesa de soja texturizada	Pollo sofrito al ajillo
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Zanahoria salteada	Patata panadera al horno
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
Arroz con verduras	Crema de alubias blancas y garbanzos eco	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	Guiso de patata y verdura
Abadejo en salsa de tomate	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno	Pizza artesanal de soja texturizada	Tortilla francesa	Tosta de pan con hummus de garbanzos
Ensalada variada	Patatas dado al horno	Ensalada variada	Maíz salteado	Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
DEGUSTACIÓN ARGENTINA	16	17	18	19
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Paella valenciana	Guiso de patata y verdura	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras
Pollo al estilo argentino	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)	Tortilla francesa	Panini con boloñesa vegetal	Tortilla de patata
 Ensalada variada	Brócoli salteado	Champiñones salteados	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
22	23	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía 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. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.		26
Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo				ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
Merluza al horno		01	02	03
Patatas al horno				
Fruta de temporada y pan				
29	30			



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 SIN CERDO

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y champiñ														
			Guarnición	Ensalada variada														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9					
			Segundo	Limanda en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan									8	9				
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo sofrito al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Crema de alubias blancas y garbanzos eco														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Pizza artesanal de soja texturizada	1	2	3				7	8	9					14
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo al estilo argentino	1	2												
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Miércoles	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1								8	9				
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada									9					
		Martes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4										
			Segundo	Merluza al horno				4										14
			Guarnición	Patatas al horno														
		Miércoles	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 5	Lunes	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.														
			Segundo															
			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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	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.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	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.														
			Segundo															
			Guarnición															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)	Crema de verduras de temporada con tostones caseros
Tortilla francesa con loncha de queso	Garbanzos salteados con cebolla y champiñón	Limanda en salsa verde	Longanizas al horno	Pollo sofrito al ajillo
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Zanahoria salteada	Patata panadera al horno
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
Arroz al horno	Crema de alubias blancas y garbanzos eco	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	Guiso de patata y verdura
Abadejo en salsa de tomate	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno	Tosta de atún con tomate	Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha con queso
Ensalada variada	Patatas dado al horno	Ensalada variada	Maíz salteado	Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
DEGUSTACIÓN ARGENTINA	16	17	18	19
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Paella valenciana	Guiso de patata y verdura	Lentejas ecológicas con chorizo
Pollo al estilo argentino	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)	Tortilla francesa	Tosta de atún con tomate	Tortilla de patata
 Ensalada variada	Brócoli salteado	Champiñones salteados	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
22	23	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía, 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. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.		26
Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo				ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
Hamburguesa mixta al horno				
Patatas al horno				
Fruta de temporada y pan				
29	30	01	02	03

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 SIN FRUTOS SECOS

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional c	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y champiñ														
			Guarnición	Ensalada variada														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1	2	3						9					
			Segundo	Limanda en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zan														
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo sofrito al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Crema de alubias blancas y garbanzos eco														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rom														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con b	1	2	3						9					
			Segundo	Tosta de atún con tomate	1			4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con \														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1								9					
			Segundo	Pollo al estilo argentino	1	2												
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y pereji				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Miércoles	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tosta de atún con tomate	1			4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Viernes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lech	1		3	4					9					14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas al horno														14
		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.														
			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															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)	Crema de verduras de temporada con tostones caseros
Tortilla francesa	Garbanzos salteados con cebolla y champiñón	Limanda en salsa verde	Cinta de lomo a la plancha	Pollo sofrito al ajillo
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Zanahoria salteada	Patata panadera al horno
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
Arroz con verduras	Crema de alubias blancas y garbanzos eco	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	Guiso de patata y verdura
Abadejo en salsa de tomate	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno	Panini con boloñesa vegetal	Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha
Ensalada variada	Patatas dado al horno	Ensalada variada	Maíz salteado	Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
DEGUSTACIÓN ARGENTINA	16	17	18	19
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Paella valenciana	Guiso de patata y verdura	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras
Pollo al horno	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)	Tortilla francesa	Panini con boloñesa vegetal	Tortilla de patata
 Ensalada variada	Brócoli salteado	Champiñones salteados	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
22	23	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía, 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. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.		26
Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo	 ¡FELICES VACACIONES!			ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
Cinta de lomo a la plancha		01	02	03
Patatas al horno				
Fruta de temporada y pan				
29	30			

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 SIN PLV

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y champiñ														
			Guarnición	Ensalada variada														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1								9					
			Segundo	Limanda en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostos	1								9					
			Segundo	Pollo sofrito al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Crema de alubias blancas y garbanzos eco														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1								9					
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostos	1								9					
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1								9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Miércoles	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														
		Viernes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con leche	1		3	4					9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas al horno														14
		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.														
			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															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	Arroz con salsa de tomate a la provenzal	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)	Crema de verduras de temporada
Tortilla francesa con loncha de queso	Garbanzos salteados con cebolla y champiñón	Limanda en salsa verde	Cinta de lomo a la plancha	Pollo al horno
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Zanahoria salteada	Patata panadera al horno
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
Arroz con verduras	Crema de alubias blancas y garbanzos eco	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)	Guiso de patata y verdura
Abadejo en salsa de tomate	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno	Panini con boloñesa vegetal	Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha con queso
Ensalada variada	Patatas dado al horno	Ensalada variada	Maíz salteado	Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
DEGUSTACIÓN ARGENTINA	16	17	18	19
Crema de verduras de temporada	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	Paella valenciana	Guiso de patata y verdura	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras
Pollo al estilo argentino	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)	Tortilla francesa	Panini con boloñesa vegetal	Tortilla de patata
 Ensalada variada	Brócoli salteado	Champiñones salteados	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
22	23	* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía, 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. * Los ingredientes utilizados en las ensaladas serán los siguientes: lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria rallada y pepino.		26
Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo				ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA 
Cinta de lomo a la plancha		01	02	03
Patatas al horno				
Fruta de temporada y pan				
29	30			

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 SIN PROCESADOS, SIN AZÚCAR

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN PROCESADOS	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y champiñón														
			Guarnición	Ensalada variada														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y verduras	1	2	3						9					
			Segundo	Limanda en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Crema de alubias blancas y garbanzos eco														14
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1								9					
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														
		Jueves	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Pollo al estilo argentino	1	2												
			Guarnición	Ensalada variada														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa)	1								9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Miércoles	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada variada														
		Viernes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada variada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga	1		3	4					9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas al horno														14
		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.														
			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															