



LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
Crema de guisantes	Arroz integral con salsa de tomate	Brócoli con ajada	Macarrones salteados (1, 3, 10 y 12)	Sopa de verduras (1, 3, 10 y 12)
Tortilla paisana (3)	Fingers de pescado caseros (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)	Cinta de lomo a la plancha	Boloñesa de carne	Estofado de pavo con verduras
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (14)	Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz (11 y 14)	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y remolacha (14)	Patatas guisadas
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Lacteo o fruta (2) y Pan sin gluten
13	14	15	16	17
Arroz amarillo	Crema de verduras y hortalizas con picatostes (1, 9, 10 y 12)	Espaguetis integrales con atún y tomate (1, 3, 4, 10 y 12)	Lentejas guisadas con vegetales (1)	Coliflor gratinada (2 y 3)
Pollo asado	Huevos cocidos (3)	Guiso de alubias vegetales	Filete de merluza a la romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)	Milanesa de cerdo (1, 3, 10 y 12)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14)	Judías verdes con patatas cocidas	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha(14)	Ensalada de lechuga, zanahoria aceitunas (11 y 14)
Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Lácteo (2) o fruta y Pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten
20	21	22	23	24
Arroz integral salteado	Pizza casera con tomate natural y champiñones (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)	 VERDIPASTA 	Crema de calabaza	Lentejas estofadas vegetales (1)
Albóndigas con pisto de verduras (1, 2, 10, 12 y 14)	Guiso de garbanzos, espinacas y patatas	Caella al horno (4, 5 y 6)	Tortilla de patata (3)	Jamonicitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14)	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz (11 y 14)	Ensalada mixta (14)	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla (14)	Patatas asadas
Lacteo (2) o fruta y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten
27	28	29	30	01
Sopa de ave con estrellitas (1, 3, 10 y 12)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y huevo) (3 y 14)	Crema de calabaza, calabacín y zanahoria	Garbanzos con espinacas	Ensaladilla rusa con atún y huevo (3, 4, 11 y 14)
Carne estofada	Merluza a la plancha (4, 5 y 6)	Huevos cocidos (3)	Croquetas de pollo (1, 2, 10 y 13)	Lasaña vegetal (1, 2, 3, 10 y 12)
Judías verdes con patatas al vapor	Ensalada de lechuga, remolacha y maíz dulce (14)	Ensalada de lechuga, tomate y pimiento rojo (14)	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14)	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Lácteo (2) o fruta y Pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y Pan sin gluten

1. GLUTEN
2. LECHE
3. HUEVO
4. PESCADO
5. MOLUSCOS
6. CRUSTÁCEOS
7. FRUTOS SECOS

8. CACAHUETE
9. SÉSAMO
10. SOJA
11. ALTRAMUCES
12. MOSTAZA
13. APIO
14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Fruta fresca de temporada (primavera):
manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía

La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

La ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario de cara a 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 lo más divertido! La comida es nuestro momento para reír y descubrir juntos

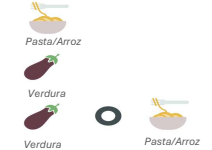
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...

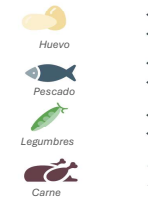


Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

