

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 pollo caseros (1, 3, 10 y 12)	Cinta de lomo a la plancha	Boloñesa vegetal de soja (1, 7, 9 y 10)	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 de horno tradicional (1, 3, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Lacteo o fruta (2) y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)
13	14	15	16	17
Arroz amarillo	Crema de verduras y hortalizas con picatostes (1, 9, 10 y 12)	Espaguetis integrales con atun 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	Taquitos de pavo salteados	Milanesa de cerdo (1, 3, 10 y 12)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14)	Judías verdes con patatas cocidas y chorizo		Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha(14)	Ensaalada de lechuga, zanahoria aceitunas (11 y 14)
Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Lácteo (2) o fruta y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)
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	Atún con tomate (4)	Tortilla de patata (3)	Jamoncitos 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 de horno tradicional (1, 3, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)
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	Pechuga de pollo al horno	Huevos cocidos (3)	Croquetas de pollo (1, 2, 10 y 13)	Lasaña vegetal con soja texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 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 de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Lácteo (2) o fruta y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)

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.


Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M

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

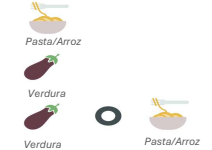
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...

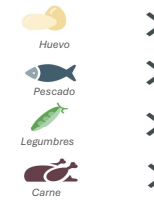


Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

