

LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
Crema de guisantes Tortilla paisana (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 3, 3, 7, 9, 10 y 12)	Arroz integral con salsa de tomate Fingers de pollo caseros (1, 3, 10 y 12) Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz (11 y 14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Brócoli con ajada Cinta de lomo a la plancha Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Macarrones salteados (1, 3, 10 y 12) Boloñesa vegetal de soja (1, 7, 9 y 10) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y remolacha (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Sopa de verduras (1, 3, 10 y 12) Estofado de pavo con verduras Patatas guisadas 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 Pollo asado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Crema de verduras y hortalizas con picatostes (1, 9, 10 y 12) Huevos cocidos (3) Judías verdes con patatas cocidas y chorizo Lácteo (2) o fruta y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Espaguetis integrales con tomate (1, 3, 10 y 12) Guiso de alubias vegetales Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Lentejas guisadas con vegetales (1) Taquitos de pavo salteados Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha(14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Coliflor gratinada (2 y 3) Milanesa de cerdo (1, 3, 10 y 12) Ensaalada de lechuga, zanahoria aceitunas (11 y 14) 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 Albóndigas con pisto de verduras (1, 2, 10, 12 y 14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14) Lacteo (2) o fruta y pan de horno tradicional (1, 3, 3, 7, 9, 10 y 12)	Pizza casera tradicional sin pescado (1, 2, 3, 10 y 12) Guiso de garbanzos, espinacas y patatas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	VERDIPASTA Pavo en su jugo Ensalada mixta (14) Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Crema de calabaza Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Lentejas estofadas vegetales (1) Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas asadas 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) Carne estofada Ensalada de lechuga, tomate y maíz (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y huevo) (3 y 14) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, remolacha y maíz dulce (14) Lácteo (2) o fruta y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Crema de calabaza, calabacín y zanahoria Huevos cocidos (3) Judías verdes con patatas a la riojana Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Garbanzos con espinacas Croquetas de pollo (1, 2, 10 y 13) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)	Ensaladilla rusa con huevo (3, 11 y 14) Lasaña vegetal con soja texturizada (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.

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

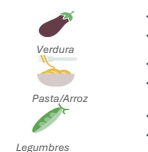
04 Juego

¡Aprender jugando es lo más divertido! La comida es nuestro momento para reír y descubrir juntos

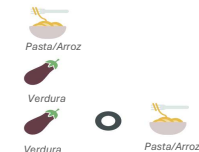
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...

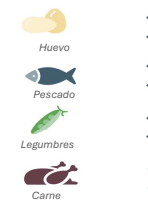


Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

