

| LUNES<br>06  | MARTES<br>07   | MIÉRCOLES<br>08   | JUEVES<br>09   | VIERNES<br>10  |
|--|--|---|--|--|
| Crema de guisantes<br><br>Tortilla paisana (3)<br><br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (14)<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos  | Arroz integral con salsa de tomate<br><br>Fingers de pescado caseros (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)<br><br>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz (11 y 14)<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos                                    | Brócoli con ajada<br><br>Cinta de lomo a la plancha<br><br>Patatas cocidas<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos   | Macarrones salteados (1, 3, 10 y 12)<br><br>Boloñesa de soja (1, 7, 9 y 10)<br><br>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y remolacha (14)<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos      | Sopa de verduras (1, 3, 10 y 12)<br><br>Estofado de pavo con verduras<br><br>Patatas guisadas<br><br>Yogur de soja (10) o fruta (2) y Pan sin lacteos                    |
| 13   | 14   | 15  | 16   | 17   |
| Arroz amarillo<br><br>Pollo asado<br><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14)<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos   | Crema de verduras y hortalizas con picatostes (1, 9, 10 y 12)<br><br>Huevos cocidos (3)<br><br>Judías verdes con patatas cocidas<br><br>Yogur de soja (10) o fruta y Pan sin lacteos   | Espaguetis integrales con atún y tomate (1, 3, 4, 10 y 12)<br><br>Guiso de alubias vegetales<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos                               | Lentejas guisadas con vegetales (1)<br><br>Filete de merluza a la romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)<br><br>Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha(14)<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos | Coliflor salteada<br><br>Milanesa de cerdo (1, 3, 10 y 12)<br><br>Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas (11 y 14)<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos |
| 20   | 21   | 22  | 23   | 24   |
| Arroz integral salteado<br><br>Albóndigas sin lacteos con pisto de verduras (1, 10, 12 y 14)<br><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14)<br><br>Yogur de soja (10) o fruta y Pan sin lacteos | Pizza casera sin lacteos con tomate natural y champiñones (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)<br><br>Guiso de garbanzos, espinacas y patatas<br><br>Ensalada de tomate, aceitunas y maíz (11 y 14)<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos | VERDIPASTA<br><br>Caella al horno (4, 5 y 6)<br><br>Ensalada mixta (14)<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos  | Crema de calabaza<br><br>Tortilla de patata (3)<br><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla (14)<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos  | Lentejas estofadas vegetales (1)<br><br>Jamoncitos de pollo al ajillo<br><br>Patatas asadas<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos                           |
| 27   | 28   | 29  | 30   | 01   |
| Sopa de ave con estrellitas (1, 3, 10 y 12)<br><br>Carne estofada<br><br>Judías verdes con patatas al vapor<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos                                     | Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y huevo) (3 y 14)<br><br>Merluza a la plancha (4, 5 y 6)<br><br>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz dulce (14)<br><br>Yogur de soja (10) o fruta y Pan sin lacteos                                  | Crema de calabaza, calabacín y zanahoria<br><br>Huevos cocidos (3)<br><br>Ensalada de lechuga, tomate y pimiento rojo (14)<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos | Garbanzos con espinacas<br><br>Pechuga de pollo a la plancha<br><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14)<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos  | Ensaladilla rusa con atún y huevo (3, 4, 11 y 14)<br><br>Lasaña vegetal de soja sin lacteos(1, 3, 7, 9, 10 y 12)<br><br>Fruta fresca de temporada y Pan sin lacteos      |

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

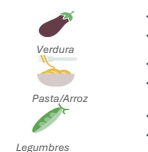
### 04 Juego

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

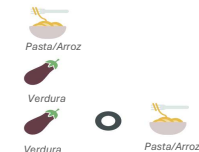
## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...

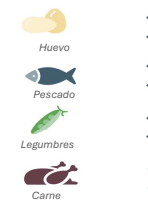


Para cenar puede ser...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

