

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada	 JUEVES DÍA 18 DE JUNIO JORNADA FIN DE CURSO	MIÉRCOLES DÍA 24 DE JUNIO NOS VAMOS DE:  VACACIONES		
01	02	03	04	05
Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Revuelto de huevo y calabacín Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Guiso de alubias blancas con verduras Empanadillas de atún fritas Lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo y queso fundido Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento) Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con bechamel Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco
08	09	10	11	12
Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata y cebolla horno Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Pollo salteado al ajillo Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Fajitas con boloñesa de soja Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	FESTIVO LOCAL 	Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta fresca y pan blanco
15	16	17	18	19
Macarrones integrales con atún Guisantes salteados con ajitos y huevo cocido Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	Paella mixta (magro, mejillones, calamar) Lenguadina empanada Calabacín salteado Yogur y pan integral	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino) Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	Patatas guisadas con pollo Pizza de verduras al horno (tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas) El secreto de ice man (helado vasito) y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y calabacín Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco
22	23			
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Hamburguesa vegetal Patatas fritas Fruta fresca y pan integral			

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.

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 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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															SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14	
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3					9					14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14		
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1						9		11						
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14		
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria													19		
			Segundo	Hamburguesa de ternera en salsa de verdur.	1	2	3				9						14		
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras													14		
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14		
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)															
			Segundo	-															
			Guarnición	Calabacín salteado															
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi														14	
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3												
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras													14		
			Segundo	Empanadillas de atún fritas	1	2	3	4	5	6		9					14		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14		
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c															
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3				9								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14		
		Jueves	Primero	Salmorejo casero	1												14		
			Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c													14		
			Guarnición		0														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con bechamel	1	2						9	10	11	12				
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4											
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria,	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano													14		
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas													14		
			Segundo	Pollo salteado al ajillo															
			Guarnición	Lechuga y aceitunas													14		
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3					9		11					
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2	3				8	9	10						
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14		
		Jueves	Primero	Brócoli salteado															
			Segundo	Albóndigas de ave con salsa de tomate	1	2	3					9					14		
			Guarnición	Patata panadera al horno													14		
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3					9		11	12		14		
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición		0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con atún	1			4				9		11					
			Segundo	Guisantes salteados con ajitos y huevo cocid			3												
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce													14		
Martes		Primero	Paella mixta (magro, mejillones, calamar)					5								14			
		Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4												
		Guarnición	Calabacín salteado																
Miércoles		Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe													14			
		Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12		14			
		Guarnición	Puré de patata		2						9					14			
Jueves		Primero	Patatas guisadas con pollo													14			
		Segundo	Pizza de verduras al horno (tomate, cebolla,	1	2	3					9								
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun													14			
Viernes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14			
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano													14			
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																
	Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi													14			
		Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3				9			12			14			
		Guarnición	Patatas fritas																
	Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																
		Guarnición	Puré de patata		2					9						14			
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras													14			
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14			
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi													14			
		Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3				9			12			14			
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom:																