

[illegible]

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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 1º Tx 2ª Basal (Maria Auxiliadora)

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	SESAMO	MOSTAZA		APIO
1º Tx 2ª Basal (Ma	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										
			Guarnición	-													
		Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y	1		3										14
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3			8	9						
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Puré de verduras, pasta y pollo	1							9		11			14
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4									
			Guarnición	-													
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos													14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones													
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Puré de pavo con calabaza													14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana													
			Guarnición	-													
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y po													14
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4									
			Guarnición	-													
		Martes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y po													14
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3					9					14
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con verduras y caballa				4									14
			Segundo	Tortilla francesa			3										
			Guarnición	-													
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3					9		11			14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3					9					14
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y po													14
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno										11			
			Guarnición	-													
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de verduras, patata y cerdo													14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras (cebolla													14
			Guarnición	-													
		Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y	1		3										14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3										
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Puré de verduras, pasta y abadejo	1			4				9		11			14
			Segundo	Fajitas con soja, tomate y verduras	1						8	9	10				
			Guarnición	-													
		Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y ce													14
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4									
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y abadejo	1			4				9		11			14
			Segundo	San jacob de pollo	1	2	3	4	5	6		9					14
			Guarnición	-													
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y	1		3										14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										
			Guarnición	-													
		Martes	Primero	Puré de verduras, patata y cerdo													14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4									
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Puré de verduras, patata y cerdo													14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3				8	9	10	11			
			Guarnición	-													
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de alubias blancas													14
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo													
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Puré de verduras, patata y cerdo													14
			Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, y	1	2	3					9					14
			Guarnición	-													
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab				4									14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3										14
			Guarnición	-													
		Martes	Primero	Triturado de verduras, patata, lentejas y fog	1			4									14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4									
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	Puré de lentejas con verduras y salmón	1			4									14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas													14
			Guarnición	-													
		Jueves	Primero	Revuelto de huevo y calabacín			3										
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca y	1	2	3					9					14
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y abadejo	1			4				9		11			14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno													
			Guarnición	-													

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.