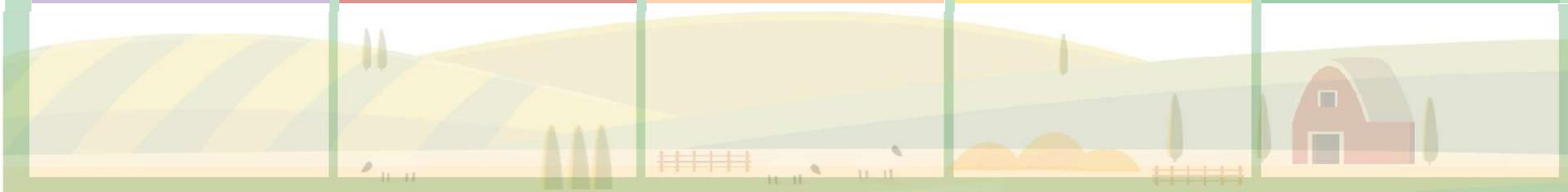


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Patatas estofadas con verduras Albóndigas de ternera con verduritas - Fruta fresca y pan integral	Lentejas campesinas Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y zanahoria Escalope de pollo al ajillo - Fruta fresca y pan	Alubias blancas con quinoa Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Macarrones ecológicos con tomate Gallo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan integral
10	11	12	13	14
Arroz con verduras Tortilla de patata y cebolla - Yogur natural y pan integral	Lentejas campesinas Caballa en salsa de zanahorias - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Garbanzos con patatas y calabaza Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con verduras Filete de cerdo a la plancha Patatas dado Fruta fresca y pan integral
17	18	19	20	21
Judías verdes con patatas salteadas Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Pasta integral con tomate Salmón al papillote - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido Cocido completo - Yogur natural y pan	Crema parmentiere Merluza con patata, tomate y cebolla - Fruta fresca y pan integral
24	25	26	27	28
Brócoli a la gallega Tortilla de patata y cebolla - Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha - Fruta fresca y pan	Lentejas con quinoa Merluza en salsa de pimientos - Fruta fresca y pan	Macarrones salteados con champiñones Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Garbanzos con patatas Caballa a la bilbaína - Yogur natural y pan integral
01	02	03	04	05



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



Huevo



carne



Huevo



Pescado



carne



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Menú 1-3 años

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	-														