

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                           | JUEVES                                                                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA):</b><br><b>MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</b><br><br>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada |                                                                                                                                                                           | <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b><br><br>                                        | <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b><br><br>                                                                                   | <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b><br><br>                                                                    |
| <b>06</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>07</b>                                                                                                                                                                 | <b>08</b>                                                                                                                                                           | <b>09</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b>                                                                                                                                                                                       |
| Crema de verduras y hortalizas<br><br>Magro de cerdo en salsa de manzana<br><br>Arroz salteado<br><br>Fruta fresca de temporada y pan blanco                                                                                                      | Guiso de lentejas con calabaza<br><br>Filete de contramuslo de pollo al horno<br><br>Ensalada de lechuga y brotes de soja<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral | Patatas guisadas con pollo<br><br>Filete de merluza a la plancha / al horno<br><br>Maíz dulce salteado<br><br>Fruta fresca de temporada y pan blanco                | Tallarines con salsa de tomate y champiñones<br><br>Tortilla francesa horno<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral                                             | Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)<br><br>Abadejo en salsa (tomate, pimiento)<br><br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br><br>Yogur de soja y pan blanco |
| <b>13</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>14</b>                                                                                                                                                                 | <b>15</b>                                                                                                                                                           | <b>16</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>17</b>                                                                                                                                                                                       |
| Espirales al pomodoro con aceituna negra<br><br>Guiso de lentejas con calabaza<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br><br>Fruta fresca de temporada y pan blanco                                                                               | Crema de coliflor<br><br>Filete de contramuslo de pollo al horno<br><br>Patatas cocidas<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral                                   | Guiso de alubias blancas con patatas y verduras<br><br>Tortilla de calabacín<br><br>Tomate fresco aliñado con oregano<br><br>Fruta fresca de temporada y pan blanco | Arroz integral con salsa de tomate<br><br>Merluza en salsa de naranja<br><br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br><br>Yogur de soja y pan integral                                                              | Sopa casera de verduras con garbanzos<br><br>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas<br><br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br><br>Fruta fresca de temporada y pan blanco                  |
| <b>20</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>21</b>                                                                                                                                                                 | <b>22</b>                                                                                                                                                           | <b>23</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>24</b>                                                                                                                                                                                       |
| Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)<br><br>Cinta de lomo a la plancha / horno<br><br>Patatas cocidas<br><br>Fruta fresca de temporada y pan blanco                                                                                       | Crema de lentejas y manzana<br><br>Pollo en salsa con champiñones<br><br>Yogur de soja y pan integral                                                                     | Espaguetis integrales con tomate<br><br>Merluza en salsa verde con guisantes<br><br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br><br>Fruta fresca de temporada y pan blanco   | Arroz con verduras (calabac, ceb, guis, tomat, zana, pimiento)<br>Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz<br><br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral | Crema de calabaza<br><br>Tortilla de patata y cebolla horno<br><br>Ensalada de lechuga y tomate fresco<br><br>Fruta fresca de temporada y pan blanco                                            |
| <b>27</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>28</b>                                                                                                                                                                 | <b>29</b>                                                                                                                                                           | <b>30</b>                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |
| Patatas guisadas con pollo<br>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)<br><br>Ensalada de lechuga y remolacha<br><br>Fruta fresca de temporada y pan blanco                                                                            | Espaguetis integrales con salsa de tomate<br><br>Tortilla francesa horno<br><br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br><br>Fruta fresca de temporada y pan integral          | Crema de puerro y zanahoria<br><br>Cinta de lomo a la plancha / horno<br><br>Patatas dado al horno<br><br>Fruta fresca de temporada y pan blanco                    | Menestra de verduras salteadas<br><br>Guiso de garbanzos con patatas y verduras<br><br>Ensalada de lechuga y tomate fresco<br><br>Fruta fresca de temporada 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PLV NI FRITOS

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 | MOLIGROS | CRUSTÁCIOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA |   | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|-------------------|----------|-----------|------------|----------------------------------------------|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|---|------|--------|---------|------|------------|----------|
|                   |          |           |            |                                              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
| SIN PLV NI FRITOS | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate           |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Segundo    | Salmón al horno con eneldo                   |   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Guiso de alubias blancas con patatas y verd  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla horno           |   |        |       | 5     |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco          |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Sopa casera de ave con fideos                |   | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9 |      | 11     | 12      |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Judías verdes salteadas al ajillo            |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            | 14       |
|                   |          |           | Segundo    | Guiso de garbanzos con patatas y verduras    |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb   |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha / horno           |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Patatas cocidas                              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas               |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Magro de cerdo en salsa de manzana           |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Arroz salteado                               |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Guiso de lentejas con calabaza               |   | 1      |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Filete de contramuslo de pollo al horno      |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja         |   |        |       |       |         |          |            |            | 9              |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Patatas guisadas con pollo                   |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Filete de merluza a la plancha / al horno    |   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Maíz dulce salteado                          |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Tallarines con salsa de tomate y champiñon   |   | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |   | 11   |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Segundo    | Tortilla francesa horno                      |   |        |       | 5     |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Arroz salteado con champiñones (arroz, cha   |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Segundo    | Abadejo en salsa (tomate, pimienta)          |   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce             |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Espirales al pomodoro con aceituna negra     |   | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |   | 11   |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Guiso de lentejas con calabaza               |   | 1      |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Crema de coliflor                            |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Filete de contramuslo de pollo al horno      |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Patatas cocidas                              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Guiso de alubias blancas con patatas y verd  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Tortilla de calabacin                        |   |        |       | 5     |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano            |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate           |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de naranja                  |   | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce             |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Sopa casera de verduras con garbanzos        |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        | 12      |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo asados con finas hierba  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha / horno           |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Patatas cocidas                              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Crema de lentejas y manzana                  |   | 1      |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Segundo    | Pollo en salsa con champiñones               |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición |                                              | 0 |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Espaguetis integrales con tomate             |   | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |   | 11   |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Segundo    | Merluza en salsa verde con guisantes         |   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Arroz con verduras (calabac, ceb, guis, toma |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Salteado de garbanzos con calabacin, pimie   |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce             |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    | Crema de calabaza                            |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla horno           |   |        |       | 5     |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco          |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Patatas guisadas con pollo                   |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, c |   |        |       |       | 4       |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha              |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Martes    | Primero    | Espaguetis integrales con salsa de tomate    |   | 1      |       |       |         |          |            |            | 9              |   | 11   |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Segundo    | Tortilla francesa horno                      |   |        |       | 5     |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce             |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Miércoles | Primero    | Crema de puerro y zanahoria                  |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha / horno           |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                        |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          | Jueves    | Primero    | Menestra de verduras salteadas               |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Segundo    | Guiso de garbanzos con patatas y verduras    |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco          |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          | Viernes   | Primero    | -                                            |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |
|                   |          |           | Segundo    | Filete de contramuslo de pollo al horno      |   |        |       |       |         |          |            |            |                | 9 |      |        |         |      | 14         |          |
|                   |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja         |   |        |       |       |         |          |            |            |                |   |      |        |         |      |            |          |