


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</b></p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p><b>MARTES DÍA 23 DE JUNIO ¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</b></p> 			
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Bacalao al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Macarrones integrales salteados con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz salteado con champiñones (champiñones, cebolla, ajo, laurel)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Maíz dulce salteado</p> <p>Yogur de soja y pan blanco</p>
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>Espirales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Guiso de alubias blancas con patatas y verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>FESTIVO LOCAL</b> <b>DÍA DE LA VIRGEN DE LA CAPILLA</b></p> 	<p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)</p> <p>Magro de cerdo horneado en salsa</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>22</b>				
<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>				

# 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 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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	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																1,4	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verd																	1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos		1									9		11	12			1,4	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																		
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom																		
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	1,4	
		Segundo	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb																	1,4	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
		Guarnición	Patatas cocidas																	1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza		1														1,4	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	1,4
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4
Miércoles		Primero	Patatas guisadas con magro																	1,4	
		Segundo	Bacalao al horno / plancha					4	5	6											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
Jueves		Primero	Macarrones integrales salteados con pollo y		1									9		11				1,4	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
Viernes		Primero	Arroz salteado con champiñones (champiño																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4													
		Guarnición	Maíz dulce salteado																		
Semana 3	Lunes	Primero	Espirales al pomodoro con aceituna negra		1								9		11				1,4		
		Segundo	Guiso de lentejas con calabaza		1															1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
	Martes	Primero	Crema de coliflor																	1,4	
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																		
		Guarnición	Patatas cocidas																	1,4	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verd																	1,4	
		Segundo	Tortilla de calabacin				5														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	1,4	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Merluza en salsa (tomate, pimiento, cebolla,					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Viernes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos													12				1,4	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	1,4	
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																		
		Segundo	Magro de cerdo horneado en salsa																		
		Guarnición	Patatas cocidas																	1,4	
	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				1,4	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis																	1,4	
		Segundo	Salteado de garbanzos con calabacin, pimie																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanaf																	1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4		
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, c				4													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate		1									9		11				1,4	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	1,4	
		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																	1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						1,4	