

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			01 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	02 Espaguetis integrales aglio-olio Limanda al horno / plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
05 Guiso de lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa de manzana Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco	06 Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo salteado Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan integral	07 Macarrones integrales a la italiana Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Yogur de soja y pan blanco	08 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	09 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	14 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza en salsa (tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan blanco	15 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco
19 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz caldoso con pollo Revuelto de huevo salteado Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	21 Espaguetis integrales a la italiana Filete de bacaladilla al horno Lechuga y remolacha Yogur de soja y pan blanco	22 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca y pan integral	23 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan blanco
26 Macarrones integrales a la italiana Merluza en salsa de pimientos Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco	27 Arroz a la cazuela con magro sin guisantes Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, - Fruta fresca y pan integral	28 Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Yogur de soja y pan blanco	29 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral	30 Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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 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.

[illegible]