

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras (tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria (patata, cebolla, aceite) Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos (cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) Plátano y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo (cerdo magro, guisante, cebolla) Milhojas de boloñesa de lentejas casera (tomate nat, hojaldre pasta, lenteja, cebolla...) Ensalada de lechuga y maíz dulce Manzana y pan integral	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Plátano y pan	Judiones de la granja (patata, chorizo sarta, cebolla...) Revuelto de huevo y patatas (huevo líq, patata, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza (nata, ajo, mostaza...) Patatas al vapor Naranja y pan	Macarrones integrales con verduras (zanahoria, calabacín, berenjena) Dorado al horno con infusión de ajo y perejil Zanahoria dado salteada Pera conferencia y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil) Pera conferencia y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas, jud.ver., puerro, calabaza, patata) Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Manzana y pan integral	Patatas guisadas con pollo (tomate nat trit, cebolla, zanahoria...) Salmón al horno con eneldo Lechuga y pepino Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate nat trit, cebolla...) Tortilla de patata casera (huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan integral	Sopa casera de cocido con fideos (cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo) Naranja y pan
27	28	29	30	01
Brócoli salteado Magro de cerdo en salsa de manzana (pim verde, cebolla, manzana) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso (tomate natural triturado, cebolla, queso rallado, zanahoria) Bacaladilla a la andaluza frita (harina trigo) Lechuga y pepino Pera conferencia y pan	Crema de calabaza y puerro (patata, cebolla, aceite) Alubias salteadas con picada de soja ahumada (patata, soja, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera (tomate nat trit, zanahoria, cebolla...) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Plátano y pan	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): 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. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTTOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0														
	Martes	Primero																	
		Segundo	Vacaciones de semana santa	0															
	Miércoles	Primero																	
		Segundo	Vacaciones de semana santa	0															
	Jueves	Primero																	
		Segundo	Vacaciones de semana santa	0															
	Viernes	Primero																	
		Segundo	Vacaciones de semana santa	0															
	Semana 2	Lunes	Primero																
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0														
	Semana 3	Martes	Primero																
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1														
Miércoles		Guarnición	Tortilla francesa																
		Segundo	Ensalada de lechuga y maiz dulce																
Jueves		Primero																	
		Segundo	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor					4											
Viernes		Guarnición	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)											9					
		Segundo	Ensalada de lechuga y brotes de soja																
Semana 4		Lunes	Primero																
			Segundo	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pata															
Martes		Primero																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomaí																
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																
		Segundo	Judiones de la granja(patata,chorizo sarta, c€																
Jueves	Primero																		
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo liq, patat																	
Viernes	Primero																		
	Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
Semana 5	Lunes	Primero																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mosta																
Martes	Guarnición	Patatas al vapor																	
	Segundo	Macarrones integrales con verduras(zanahor																	
Miércoles	Primero																		
	Segundo	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																	
Jueves	Primero																		
	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes (ceboll																	
Viernes	Guarnición	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.																	
	Segundo	Pollo asado en su jugo																	
Semana 6	Lunes	Primero																	
		Segundo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																
Martes	Primero																		
	Segundo	Patatas guisadas con pollo(tomate nat trit,c€																	
Miércoles	Guarnición	Salmón al horno con eneldo																	
	Segundo	Lechuga y pepino																	
Jueves	Primero																		
	Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria(zanahoria, t																	
Viernes	Guarnición	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata																	
	Segundo	Tomate fresco aliñado con orégano																	
Semana 7	Lunes	Primero																	
		Segundo	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c€																
Martes	Guarnición	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll																	
	Segundo	Brócoli salteado																	
Miércoles	Primero																		
	Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana(pim ve																	
Jueves	Guarnición	Patatas al vapor																	
	Segundo	Espaguetis integrales gratinados con queso(í																	
Viernes	Primero																		
	Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita(harina trigo)																	
Semana 8	Lunes	Guarnición	Lechuga y pepino																
		Segundo	Crema de calabaza y puerro(patata, cebolla																
Martes	Primero																		
	Segundo	Alubias salteadas con picada de soja ahuma																	
Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
	Segundo	Arroz con salsa de tomate casera(tomate nai																	
Jueves	Primero																		
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	
	Segundo	0																	
Semana 9	Lunes	Primero																	
		Segundo	0																
Martes	Guarnición	0																	
	Segundo	0																	
Miércoles	Primero																		
	Segundo	0																	
Jueves	Guarnición	0																	
	Segundo	0																	
Viernes	Primero																		
	Segundo	0																	