

Menú SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Arroz a la napolitana con salsa de tomate Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Verdura tricolor ecologica (14) Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11) Salmón al horno con hierbas provenzales (4,5,6) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Sopa de picadillo (1,3,9,11,12,14) Abadejo a la marinera con guisantes (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)
9	10	11	12	13
Sopa de pescado con galets (1,4,5,6, 9, 11,12) Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Garbanzos estofados con verduras y huevo duro (3) Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Judías verdes con patatas (14) Longaniza de cerdo con salsa de tomate (1,2,3,9,14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Lentejas estofadas eco (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)
16	17	18	19	20
Lentejas estofadas con pimiento (1,14) Abadejo a la marinera (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Sopa de ave con fideos integrales eco (1,9,11,12,14) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Alubias blancas estofadas con calabaza Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Arroz a la zaragozana (1,2,3,4,5,6,9,14) Merluza al horno ajoarriero (4,5,6,14) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Crema de zanahoria (14) Estofado de pavo stroganoff con patata (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)
23	24	25	26	27
Espirales integrales con tomate (1,3,9,11) Hamburguesa de ternera al horno (2,3,9,14) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Lentejas con verduras (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Menestra de verduras salteada (14) Pollo asado al limon (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)	Garbanzos ecologicos con espinacas Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9)	Arroz con salsa de setas (2,3) Abadejo con salsa aurora (1,2,4,9,14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)
30	31			

Alérgenos: 1-Guten 2-Leche y derivados 3-Huevo
4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete
8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza
12-Apio 13-Altramuces 14-Dióxidos de azufre y sulfitos

Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra y sal yodada.

Una vez a la semana se servirá pan integral.

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

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

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



Pescado



Huevo



Verdura



carne



Huevo



Pescado

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo



lácteo