

Menú SIN LEGUMBRES, SIN PESCADO, SIN MARISCO Y 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 integral (1,3,7,14)	Crema de calabacín Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Crema de calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan integral (1,3,7,14)	Sopa de picadillo (1,3,9,11,12,14) Pechuga de pollo con salsa de zanahorias Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
9	10	11	12	13
Sopa de verduras con arroz Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Crema de calabaza Pechuga de pavo al horno Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Acelgas con patatas (14) Cinta de lomo al horno Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan integral (1,3,7,14)	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
16	17	18	19	20
Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo Pechuga de pollo al horno Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Crema de calabaza Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Arroz con zanahoria y calabacín Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Yogur (2) Y Pan integral (1,3,7,14)	Crema de zanahoria (14) Estofado de pavo stroganoff con patata (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
23	24	25	26	27
Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Patata en blanco (14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Brocoli salteado con cebolla y ajo Pollo asado al limon (14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Crema de calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan integral (1,3,7,14)	Arroz con salsa de setas (2,3) Pechuga de pavo al horno Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
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



Verdura



Huevo



Pescado



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo