

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES MENÚ DE PASCUA	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p> <p>Kcal: 973 prot (g): 30,261 lip (g): 45,653 hc (g): 108,227</p>	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 643,268 prot (g): 19,111 lip (g): 18,629 hc (g): 97,167</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 481,127 prot (g): 25,601 lip (g): 11,744 hc (g): 62,532</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 646,52 prot (g): 20,226 lip (g): 23,152 hc (g): 86,523</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 611,768 prot (g): 32,502 lip (g): 21,274 hc (g): 66,836</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 550,243 prot (g): 26,447 lip (g): 19,461 hc (g): 61,976</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p> <p>Kcal: 726,161 prot (g): 38,954 lip (g): 28,587 hc (g): 74,49</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,777 prot (g): 14,967 lip (g): 12,983 hc (g): 103,343</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,92 prot (g): 37,719 lip (g): 21,107 hc (g): 64,56</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 652,164 prot (g): 22,47 lip (g): 28,793 hc (g): 71,639</p>
27	28	JORNADA EEUU	30	
<p>Arroz integral de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 543,173 prot (g): 20,586 lip (g): 15,677 hc (g): 82,143</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 526,809 prot (g): 25,055 lip (g): 20,697 hc (g): 56,007</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 999,799 prot (g): 34,414 lip (g): 34,584 hc (g): 110,253</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 744,483 prot (g): 29,183 lip (g): 26,862 hc (g): 89,039</p>	<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</p> <p>JORNADA INTERNACIONAL</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...



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



carne

Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
-------	--------	-----	-------	-------	--------	-------	-------	---------	----------	------------	------------	----------------	------	--------	---------	------	------------	----------

Guarnición