

GANADORES DEL CONCURSO RECETAS CON HISTORIA

1º plato ARROZ AL HORNO (Lola Ortiz, abuela de Zaira Sánchez 3º A)

2º plato AREPA REINA PEPIADA (Flor Maroñas, abuela de Sienna Meléndez Infantil)

Postre TARTA DE ZANAHORIA (Cristina Hidalgo, abuela de Marcos Zapata 2ºB Infantil)



MIÉRCOLES

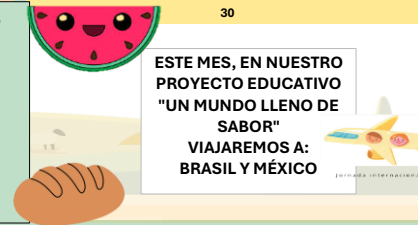
* 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.

JUEVES

30

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO



VIERNES

01

FESTIVO

04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 572,027 prot (g): 28,028 lip (g): 14,726 hc (g): 76,665</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 612,474 prot (g): 28,568 lip (g): 21,382 hc (g): 72,819</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 605,863 prot (g): 14,53 lip (g): 17,74 hc (g): 96,899</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 834,944 prot (g): 29,537 lip (g): 45,384 hc (g): 70,774</p>
11	12	13	14	15
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 747,685 prot (g): 29,446 lip (g): 23,862 hc (g): 79,746</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 489,772 prot (g): 19,749 lip (g): 13,844 hc (g): 67,686</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo en tempura casera</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 689,478 prot (g): 27,362 lip (g): 21,503 hc (g): 93,537</p>	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 631,106 prot (g): 26,88 lip (g): 25,359 hc (g): 75,517</p>
18	DEGUSTACIÓN BRASIL		20	21
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 660,895 prot (g): 33,209 lip (g): 18,625 hc (g): 81,949</p>	<p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con macedonia tropical y pan</p> <p>Kcal: 578,728 prot (g): 27,401 lip (g): 21,854 hc (g): 65,922</p>		<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</p>	<p>Paella valenciana</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: 638,314 prot (g): 18,335 lip (g): 14,507 hc (g): 104,242</p>
25	26	RECETAS CON HISTORIA		28
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 587,299 prot (g): 28,246 lip (g): 23,505 hc (g): 61,912</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Patatas con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 411,12 prot (g): 14,603 lip (g): 5,271 hc (g): 72,393</p>	<p>Arroz al horno</p> <p>Arepa reina pepiada (pita con pollo, aguacate y mayonesa)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Tarta de zanahoria y pan</p>		<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p> <p>Kcal: 634,382 prot (g): 29,454 lip (g): 20,903 hc (g): 76,254</p>
				JORNADA MEXICANA
				<p>Espaguetis integrales a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</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...



Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>																	
			Segundo																		
			Guarnición																		
		Martes	Primero																		
			Segundo																		
	Semana 2	Lunes	Primero		Guiso de lentejas eco	1															
			Segundo		Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3						8	9	10	11	12		14	
			Guarnición		Ensalada de lechuga, tomate y atún				4												
		Martes	Primero		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1									9						
			Segundo		Salmón al horno con eneldo				4												
	Semana 3	Lunes	Primero		Vichyssoise con tostones caseros	1									9						
			Segundo		Muslo de pollo en salsa de calabacín		2														
			Guarnición		Tomate con hierbas provenzales																
		Martes	Primero		Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1															
			Segundo		Hamburguesa mixta al horno											9					14
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3					8	9	10	11	12			14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2																
	Martes	Primero	Arroz al horno con garbanzos		2									9							
		Segundo	Abadejo en tempura casera	1				4					9								
Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente																		
		Segundo	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostone	1									9						14		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa	1	2	3								9		11			14		
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4														
Semana 6	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3															
		Segundo	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)																		
		Guarnición	Tortilla de patata			3															
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
		Segundo	Paella valenciana																		
Semana 7	Lunes	Primero	Picos con hummus de garbanzos	1	2						7		9	10							
		Segundo	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Martes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)																		
		Segundo	Pollo frito con empanado casero	1	2																
Semana 8	Lunes	Primero	Pisto de verduras																		
		Segundo	Guiso de patata, verdura y ternera																		
		Guarnición	Merluza en salsa de pesto		2		4					8									
	Martes	Primero	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
		Segundo	Sopa de cocido											9							
Semana 9	Lunes	Primero	Patatas con boloñesa vegetal									6	9	10				14			
		Segundo	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Martes	Primero	Arroz al horno			2								9					14		
		Segundo	Arepa reina pepiada (pita con pollo, aguacate y mayonesa)	1	2	3								9	10				14		
Semana 10	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2																
		Segundo	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1																	
		Guarnición	Revuelto de huevo			3															
	Martes	Primero	Maíz salteado																		
		Segundo	Espaguetis integrales a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate)	1		3								9							
Semana 11	Lunes	Primero	Quesadilla de pollo y queso	1	2	3						8	9	10	11			14			
		Segundo	Nachos																		
		Guarnición	Nachos																		
	Martes	Primero	Nachos																		
		Segundo	Nachos																		