

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas - Fruta fresca o yogur sabor	05 Puré de ternera con judía, zanahoria, calabacín Bacalao en salsa de zanahorias - Fruta fresca o yogur sabor	06 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y pollo Hamburguesa mixta horno/plancha - Fruta fresca o yogur sabor	07 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín Gallo en salsa de puerros - Fruta fresca o yogur sabor	08 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca o yogur sabor
11 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín Pavo guisado con cebolla - Fruta fresca o yogur sabor	12 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín Tortilla francesa horno - Fruta fresca o yogur sabor	13 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo Lomo en salsa con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca o yogur sabor	14 Puré de ternera con judía, zanahoria, calabacín Pechuga de pollo horno/plancha - Fruta fresca o yogur sabor	15 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca o yogur sabor
18 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas - Fruta fresca o yogur sabor	19 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca o yogur sabor	20 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y pollo Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca o yogur sabor	21 Puré de ternera con judía, zanahoria, calabacín Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca o yogur sabor	22 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín Merluza a la romana - Fruta fresca o yogur sabor
25 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín Gallo al horno - Fruta fresca o yogur sabor	26 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín v pollo Tortilla francesa horno - Fruta fresca o yogur sabor	27 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín Bacalao en salsa de zanahorias - Fruta fresca o yogur sabor	28 Puré de lentejas con verduras y pollo Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca o yogur sabor	29 Puré de ternera con judía, zanahoria, calabacín Pechuga de pollo horno/plancha - Fruta fresca o yogur sabor
01	02	03	04	05



# 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



🏠  
Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

☀️  
📖  
Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



🏠  
Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Mixto 1-3 años

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Mixto 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																
			Segundo	Jamonicos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	-																
	Martes	Martes	Primero	Puré de ternera con judía, zanahoria, calaba																
			Segundo	Bacalao en salsa de zanahorias				4												
			Guarnición	-																
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y p					4										1,4	
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9						1,4	
			Guarnición	-																
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab:					4											
			Segundo	Gallo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	-																
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab:					4											
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín															
				Segundo	Pavo guisado con cebolla															
				Guarnición	-															
		Martes	Martes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab:					4										
				Segundo	Tortilla francesa horno			3												
				Guarnición	-															
Miércoles		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín															1,4	
			Segundo	Lomo en salsa con verduritas (ensaladilla)	1	2	3					9						1,4		
			Guarnición	-																
Jueves		Jueves	Primero	Puré de ternera con judía, zanahoria, calaba																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	-																
Viernes		Viernes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab:					4											
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																
			Segundo	Jamonicos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	-																
	Martes	Martes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab:					4											
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
			Guarnición	-																
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y p					4										1,4	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
			Guarnición	-																
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de ternera con judía, zanahoria, calaba																
			Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (m	1	2	3					9						1,4		
			Guarnición	-																
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab:					4											
			Segundo	Merluza a la romana	1		3		4											
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab:					4											
			Segundo	Gallo al horno					4											
			Guarnición	-																
	Martes	Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín															1,4	
			Segundo	Tortilla francesa horno				3												
			Guarnición	-																
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab:					4											
			Segundo	Bacalao en salsa de zanahorias					4											
			Guarnición	-																
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de lentejas con verduras y pollo	1															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros					4											
			Guarnición	-																
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de ternera con judía, zanahoria, calaba																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pollo	1															
			Segundo	Pavo guisado con cebolla																
			Guarnición	-																
	Martes	Martes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab:					4											
			Segundo	Lomo en salsa con verduritas (ensaladilla)	1	2	3					9						1,4		
			Guarnición	-																
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín															1,4	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				3												
			Guarnición	-																
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de ternera con judía, zanahoria, calaba																
			Segundo	Jamonicos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	-																
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab:					4											
			Segundo	Merluza a la romana	1		3		4											
			Guarnición	-																