

# Menú Triturado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Puré de arroz con verduras y huevo	Puré de pollo con verduras	Puré de pavo con verduras	Puré de alubias con verduras	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
y triturado de frutas	y triturado de frutas	y triturado de frutas	y triturado de frutas	y triturado de frutas
11	12	13	14	15
Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de pollo con verduras	Puré de garbanzos con verduras	Puré de pescado azul con verduras	Puré de alubias con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
y triturado de frutas	y triturado de frutas	y triturado de frutas	y triturado de frutas	y triturado de frutas
18	19	20	21	22
Puré de cerdo con verduras	Puré de verduras, pasta y carne picada	Puré de alubias con verduras y huevo	Puré de arroz con verduras y pollo	Puré de lentejas con verduras y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
y triturado de frutas	y triturado de frutas	y triturado de frutas	y triturado de frutas	y triturado de frutas
25	26	27	28	29
Puré de merluza con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y pollo	Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de arroz con verduras y huevo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
y triturado de frutas	y triturado de frutas	y triturado de frutas	y triturado de frutas	y triturado de frutas
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...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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	MOHAIZA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS	
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo			5											14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de pollo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de pavo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de alubias con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		5											14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de pollo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de pescado azul con verduras					4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de alubias con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de verduras, pasta y carne picada	1	2	5						9		11				14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo			5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de arroz con verduras y pollo															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de lentejas con verduras y merluza	1				4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras					4									14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de pollo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con verduras y pollo															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo			5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles	Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con verduras															14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Jueves	Primero	Puré de huevo con verduras			5												14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes	Viernes	Primero	Puré de lentejas con verduras y merluza	1				4										14
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.