

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Jamoncitos de pollo asados al limón Lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Arroz con verduras (menestra) Salmón al horno con ajo y perejil - Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes con patatas salteadas Escalope de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Revuelto de huevo salteado Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Pisto de verduras con patata salteado Tortilla de patata horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra) - Fruta fresca y pan sin gluten		
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Palometa en salsa de tomate Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	
04	05	06	07	08



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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	HOJALTA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos estofados																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados al limón																
		Guarnición	Lechuga y maíz																14
Sin gluten	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (menestra)															
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanah																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Lechuga y maíz																14
	Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																
		Segundo	Escalope de pollo al horno																
		Guarnición	Patatas fritas																
	Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9					
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Sin gluten	Semana 3	Lunes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado															
			Segundo	Tortilla de patata horno				5											
			Guarnición	Lechuga y tomate															
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (me																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Sin gluten	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Pisto de verduras salteado															
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Palometa en salsa de tomate					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Sin gluten	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																