

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Macarrones sin gluten con pisto Tortilla francesa horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Muslitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Colíflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pavo guisado a la jardinera (menestra) - Yogur y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes con patatas salteadas Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Alubias estofadas con verduras (ensaladilla) - Yogur y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Arroz con zanahoria y calabacín Merluza cocida a la gallega (patata, pimentón) - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Salteado de garbanzos con calabacín, cebolla y maíz - Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Judías verdes salteadas al ajillo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga 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	Garbanzos estofados con patatas y calabacín Tortilla francesa horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calamares Alubias blancas con calabaza - Yogur y pan sin gluten
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



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



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	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con pisto																
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																
			Segundo	Muslitos de pollo al horno con hierbas prove																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)																
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Viernes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón																	
		Segundo	Pavo guisado a la jardinera (menestra)																	
		Guarnición	-																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor																
			Segundo	Tortilla francesa horno				5												
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
		Martes	Primero	Crema de verduras																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12				
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																		
	Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
	Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladill																		
	Guarnición	-																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																	
		Segundo	Merluza cocida a la gallega (patata, pimentó				4													
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, cebol																	
		Guarnición	-																14	
Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas																		
	Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo																		
	Guarnición	Lechuga y remolacha																14		
Viernes	Primero	Crema de verduras (menestra)																		
	Segundo	Ragout de ternera con patatas (tomate, ceb																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con patatas y calabaci																	
		Segundo	Tortilla francesa horno					5												
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)																		
	Segundo	Merluza en salsa de puerros					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Arroz con calamares							5											
	Segundo	Alubias blancas con calabaza																		
	Guarnición	-																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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