

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	02 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados al limón Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten	03 Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	04 Judías verdes al ajoarriero Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	05 Alubias pintas estofadas Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur natural y pan sin gluten
08 Coditos sin gluten con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten	09 Puré de verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	10 Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan sin gluten	11 Arroz integral salteado con champiñones Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	12 Alubias blancas estofadas Gallo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur natural y pan sin gluten
15 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	16 Arroz con salsa de tomate Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca y pan sin gluten	17 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	18 Judías verdes con patatas salteadas Pechuga de pollo en salsa con champiñones Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	19 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan sin gluten
22 Arroz con salsa de tomate Gallo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten	23 Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	24 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha - Yogur natural y pan sin gluten	25	26
29	30	01	02	03



# 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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



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	MOHIZO	APPO	ALTRAMUZES	SURTIDOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados al limón																14
			Guarnición	Patatas dado fritas																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos estofados																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Judías verdes al ajoarriero																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate									9							
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Puré de verduras																
			Segundo	Tortilla francesa horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Miércoles		Primero	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria																	
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Gallo en salsa de puerros					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias estofadas con verduritas (ensaladilla)																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																		
	Segundo	Pechuga de pollo en salsa con champiñones																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9								
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Gallo al horno					4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		