

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA):</b> MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>		<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> 	<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> 	<p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p> 
<p><b>06</b></p> <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p> 	<p><b>07</b></p> <p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>08</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>09</b></p> <p>Coditos sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa casera de ave con fideos sin gluten</p> <p>Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>
<p><b>13</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zanah)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo)</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Filete de magra al horno / plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>17</b></p> <p>Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahaca</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, judía, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>
<p><b>20</b></p> <p>Sopa casera de picadillo con fideos sin gluten</p> <p>Lomo de cerdo en salsa de tomate y zanahoria con patata</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>21</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>23</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>24</b></p> <p>Paella de pollo</p> <p>Hummus de garbanzos con crudités (zanahoria, pepino)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p>
<p><b>27</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa casera de verduras con fideos sin gluten</p> <p>Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zanah)</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p><b>30</b></p> <p>Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, puerr, zanah, apio, morcilla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	

# 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 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo														1,4			
			Segundo	Muslos de pollo al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c											9						
			Segundo	Tortilla francesa horno				3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	1,4
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, p			2								9			12			1,4	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Viernes	Primero	Paella de verduras (guisante, calabacín)																		
		Segundo	Filete de contramusto de pollo al horno / pl																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi																1,4	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras (ceb, pír																	1,4
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4
Jueves	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate case											9								
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4														
	Guarnición	Zanahoria salteada																			
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con fideos sin gluten											9			12			1,4		
	Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, pimie																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																	1,4		
Semana 3	Lunes	Primero	Alubias estofadas con verduras (tomate, jud																1,4		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					3												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	1,4	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tom																		
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes					4													
		Guarnición		0																	
Jueves	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																	1,4		
	Segundo	Filete de magra al horno / plancha																			
	Guarnición	Patata panadera al horno																	1,4		
Viernes	Primero	Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahac			2	3							9			12			1,4		
	Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras (tomat																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos sin glute										9			12			1,4		
		Segundo	Lomo de cerdo en salsa de tomate y zanaho																	1,4	
		Guarnición		0																	
	Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, za																	1,4	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín																	3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	1,4	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4	
Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																	1,4		
	Segundo	Abadejo a la plancha / horno					4														
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	1,4		
Viernes	Primero	Paella de pollo																			
	Segundo	Hummus de garbanzos con crudités (zanah			1						7	8	10	11							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
	Martes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos sin glute											9			12			1,4	
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	1,4	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																		
		Guarnición	Puré de patata											2						9	
Jueves	Primero	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, p			2								9			12			1,4		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																	3		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4		
Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																	1,4		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																			
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom																			