

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): 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>LUNES DÍA 18 DE MAYO DÍA DEL CELIACO</p>  <p>Sin gluten</p> | <p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p>  |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| <p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla)</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz dulce salteado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Espaguetis sin gluten con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Merluza con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Crema de calabaza (patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pavo asado encebollado</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Merluza en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Guiso de garbanzos con patatas y verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| <p>Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática sin gluten</p>  <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Crema de calabacín y zanahoria</p> <p>Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Espirales sin gluten aglio-olio</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Arroz integral con pollo al curry</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Crema de calabaza (patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| <p>Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria, atun y aceitunas)</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Cocido andaluz</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenios</p> | <p>Patatas guisadas con pollo</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 alergenios</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 | ALTRAMUZES | SULFITOS | | |
|------------|------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sin gluten | Semana 1 | 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 | Alubias salteadas con cebolla y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | Miércoles | Primero | Judías verdes salteadas al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimic | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Puré de patata | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 1,4 |
| | Jueves | Primero | Cocido andaluz | | | | 2 | | | | | | | 9 | | | 12 | | 1,4 | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 (calabacin, tom | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Judías verdes salteadas con zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha / horno | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 1,4 |
| | | Miércoles | Primero | Arroz salteado con champiñones (arroz, cha | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al gratén | | | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Guarnición | Maíz dulce salteado | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 |
| | Jueves | Primero | Espaguetis sin gluten con pollo y verduras | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla francesa al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Viernes | Primero | Patatas guisadas con magro | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Segundo | Merluza con infusión de ajo y perejil | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Sopa casera de verduras con garbanzos | | | | | | | | | | | | | 12 | | 1,4 | | |
| | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados con finas hierba | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Martes | Primero | Crema de calabaza (patata, zanahoria y cebi | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Segundo | Pavo asado encebollado | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Patatas dado fritas | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Segundo | Tortilla de calabacin | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Merluza en salsa de naranja | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | |
| Viernes | Primero | Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 1,4 | | |
| | Segundo | Guiso de garbanzos con patatas y verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Segundo | Magro de cerdo en salsa aromática sin glute | | | | | | | | | | | 9 | | | 11 | 12 | 1,4 | |
| | | Guarnición | Puré de patata | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 1,4 | |
| | Martes | Primero | Crema de calabacín y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| | | Segundo | Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | |
| | | Guarnición | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Primero | Espirales sin gluten aglio-olio | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | | Segundo | Filete de merluza a la plancha / al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| Jueves | Primero | Arroz integral con pollo al curry | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Segundo | Meloso de garbanzos con verduritas | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| Viernes | Primero | Crema de calabaza (patata, zanahoria y cebi | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | Segundo | Tortilla de patata y cebolla al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Ensalada de arroz (arroz, tomate, maiz, zana | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | |
| | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | |
| | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Martes | Primero | Macarrones sin gluten con salsa de tomate c | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | |
| | | Segundo | Tortilla francesa al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | 9 | | | 12 | | 2 | | |
| | Segundo | Caballa en salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| Viernes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |
| | Segundo | Garbanzos salteados con cebolla y zanahori | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 1,4 | | |