



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): 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>JUEVES DÍA 18 DE JUNIO JORNADA FIN DE CURSO</p>	<p>MIÉRCOLES DÍA 24 DE JUNIO NOS VAMOS DE:</p>  <p>VACACIONES</p>		
01	02	03	04	05
<p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Macarrones 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>
08	09	10	11	12
<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</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>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>Sopa casera de verduras con pollo</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>Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahaca</p> <p>Merluza con infusión de ajo y perejil</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>
15	16	17	18	19
<p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Paella de pollo</p> <p>Limanda al horno / plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Gazpacho casero con pan sin gluten</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Guisantes salteados con ajitos y huevo cocido</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>
22	23			
<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca 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	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana				4										14		
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pl																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c											9					
			Segundo	Tortilla francesa horno				3												14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
			Guarnición	Patatas fritas																
	Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju			2								9			12		14	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebi															14	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pl																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14
Jueves	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten			2								9					14		
	Segundo	Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, c																14		
	Guarnición		0																	
Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c											9							
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4													
	Guarnición	Zanahoria salteada																		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tom																	
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición		0																
Jueves	Primero	Sopa casera de verduras con pollo														12		14		
	Segundo	Filete de magra al horno / plancha																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Viernes	Primero	Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahac			2	3							9			12		14		
	Segundo	Merluza con infusión de ajo y perejil					4													
	Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																14	
	Martes	Primero	Paella de pollo																	
		Segundo	Limanda al horno / plancha					4												
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Gazpacho casero con pan sin gluten			2								9					14	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																	
		Guarnición	Puré de patata			2								9					14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
	Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitun																14		
Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c											9							
	Segundo	Guisantes salteados con ajitos y huevo cocit				3														
	Guarnición	Lechuga y maíz dulce																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																	
	Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																14	
		Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie																	
		Guarnición	Puré de patata			2								9					14	
Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju			2								9			12		14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																14		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom:																		