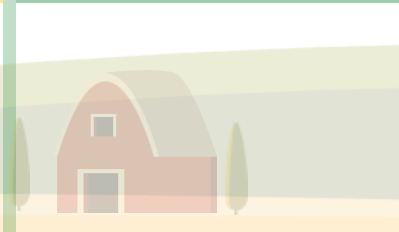


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (VERANO) manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.				
			10 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan de molde sin gluten	11 Salmorejo casero con pan sin gluten Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten
14 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, pimienta, zanahoria) Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan de molde sin gluten	15 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan de molde sin gluten	16 Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahaca Limanda al horno / plancha Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de molde sin gluten	17 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan de molde sin gluten	18 Guiso de patatas con choco Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan de molde sin gluten
21 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan de molde sin gluten	22 Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimienta, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan de molde sin gluten	23 Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Coditos sin gluten con salsa de tomate y atún - Yogur y pan de molde sin gluten	24 Puchero hortelano de alubias blancas Pechuga de pollo salteada al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca y pan de molde sin gluten	25 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Filete de magra al horno / plancha Patatas dado fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten
28 Paella de pollo Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	29 Judías verdes salteadas con zanahoria Abadejo a la plancha / horno Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan de molde sin gluten	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Filete de jamon al horno / plancha Patatas fritas Yogur y pan de molde sin gluten	01 	

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	SUMITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12			
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3											
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz															
		Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c										9					
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno					4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y brotes de soja										9					14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos															14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes															
			Segundo	Muslitos de pollo al horno															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2								9		12			14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano															14
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino															14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2								9					14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plar															
			Guarnición	Patatas fritas															
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,															14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras (cebolla,															14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tor															14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y ceboll															14
		Miércoles	Primero	Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahac		2		3						9		12			
			Segundo	Limanda al horno / plancha					4										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c															
			Segundo	Salmón al horno / plancha					4										
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco						5									14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plar															
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja										9					14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tor															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano															14
		Martes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tom															
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb															14
			Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y atú					4					9					
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de alubias blancas															14
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo															
			Guarnición	Calabaza salteada															
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, puer												12			14
			Segundo	Filete de magra al horno / plancha															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
	Semana 5	Lunes	Primero	Paella de pollo															
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla				3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas															14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria															
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno					4										
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana															14
			Segundo	Filete de jamon al horno / plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Revuelto de huevo y calabacín				3											
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom		1								9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino															14

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