

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)</b><br> <b>manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina</b><br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                       | <b>01</b><br>Garbanzos guisados con verduras<br>Pavo al ajillo<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                                      | <b>02</b><br>Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Muslitos de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos              |
| <b>05</b><br>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)<br>Merluza al horno gratinada con ali oli<br>Lechuga y maíz dulce<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                                                                                              | <b>06</b><br>Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)<br>Cinta de lomo a la plancha / horno<br>Patata al vapor<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | <b>07</b><br>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)<br>Muslitos de pollo al horno<br>Menestra de verduras salteadas<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                         | <b>08</b><br>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate fresco<br>Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos                    | <b>09</b><br>Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)<br>Limanda al horno / plancha<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos       |
| <b>12</b><br><b>FESTIVO NACIONAL</b><br>                                                                                                                                                                                                       | <b>13</b><br>Paella de verduritas (guisante, calabacín)<br>Contramuslo de pollo al limón<br>Picadillo de tomate fresco y pepino<br>Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos                | <b>14</b><br>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera<br>Revuelto de huevo salteado<br>Brócoli salteado<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                      | <b>15</b><br>Crema suave de coliflor<br>Cinta de lomo a la plancha / horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                       | <b>16</b><br>Estofado de patatas con magro<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                           |
| <b>19</b><br>Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria)<br>Magro salteado al ajillo<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                                                                                               | <b>20</b><br>Pisto de verduras hortelano<br>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas<br>Rodajas de zanahoria salteadas<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos              | <b>21</b><br>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)<br>Filete de merluza a la plancha / al horno<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos | <b>22</b><br>Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)<br>Tortilla de patata y calabacín<br>Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla<br>Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos | <b>23</b><br>Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo)<br>Cinta de lomo a la plancha / horno<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos |
| <b>26</b><br>Pisto de verduras hortelano<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                                                                                                                                            | <b>27</b><br>Arroz caldoso con pollo<br>Revuelto de huevo salteado<br>Salteado de zanahoria y maíz<br>Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos                                             | <b>28</b><br>Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera<br>Salmón al horno / plancha<br>Lechuga, remolacha y brotes de soja<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                    | <b>29</b><br>Puchero hortelano de garbanzos<br>Pollo en salsa con champiñones<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos                                                                        | <b>30</b><br>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)<br>Magro de cerdo en salsa de manzana<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos              |

# 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



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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 | CARAMELES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOJAZA | AJO | ALTRAMICES | SULTITOS |
|------------|----------|-----------|------------|----------------------------------------------------------|--------|-------|-------|---------|----------|------------|-----------|----------------|------|--------|--------|-----|------------|----------|
| Sin gluten | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Paella de pollo                                          |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y calabacín                            |        |       | 3     |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | 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, zanahoria)          |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Filete de jamon al horno / plancha                       |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Patatas fritas                                           |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Garbanzos guisados con verduras                          |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Pavo al ajillo                                           |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                                       |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          | Viernes   | Primero    | Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate)          |        |       |       |         |          |            |           | 9              |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Muslitos de pollo al horno                               |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y pepino                             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla)       |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Merluza al horno gratinada con ali oli                   |        |       | 3     | 4       |          |            |           | 9              |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                                     |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, cebolla) |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha / horno                       |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Patata al vapor                                          |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)          |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Muslitos de pollo al horno                               |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Menestra de verduras salteadas                           |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía)         |        | 2     |       |         |          |            |           | 9              |      |        | 12     |     |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla francesa                                        |        |       | 3     |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                                  |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)         |        |       |       |         |          |            |           | 9              |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Limanda al horno / plancha                               |        |       |       | 4       |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce              |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Judías verdes salteadas con zanahoria                    |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Magro de cerdo en salsa de manzana                       |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Pisto de verduras hortelano                              |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          | Martes    | Primero    | Paella de verduritas (guisante, calabacín)               |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo al limón                            |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Picadillo de tomate fresco y pepino                      |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          | Miércoles | Primero    | Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera         |        |       |       |         |          |            |           | 9              |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo salteado                               |        |       | 3     |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                                         |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          | Jueves    | Primero    | Crema suave de coliflor                                  |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha / horno                       |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Patatas dado al horno                                    |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Estofado de patatas con magro                            |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Merluza en salsa de tomate                               |        |       |       | 4       |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha               |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (judía verde, zanahoria)  |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Magro salteada al ajillo                                 |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                                  |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Pisto de verduras hortelano                              |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Rodajas de zanahoria salteadas                           |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          | Miércoles | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla)       |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Filete de merluza a la plancha / al horno                |        |       |       | 4       |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana                     |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          | Jueves    | Primero    | Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, cebolla) |        |       | 3     |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y calabacin                           |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla             |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerros)          |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        | 12     |     |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha / horno                       |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                                 |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            | Semana 5 | 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 casera         |        |       |       |         |          |            |           | 9              |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Salmón al horno / plancha                                |        |       |       | 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, zanahoria)          |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Magro de cerdo en salsa de manzana                       |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Patatas dado fritas                                      |        |       |       |         |          |            |           |                |      |        |        |     |            |          |