

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>TODOS LOS DÍAS, ADEMÁS DE LOS PLATOS INDICADOS, TAMBIEN HAY DISPONIBLE UN BUFFET DE ENSALADAS</p>	<p><b>01</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p> 	<p><b>02</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p> 	<p><b>03</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p> 
<p><b>06</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p> 	<p><b>07</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p> 	<p><b>08</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p> 	<p><b>09</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p> 	<p><b>10</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p> 
<p><b>13</b></p> <p>Brócoli a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Tortilla de patata y atún horno</p> <p>Coliflor salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de pollo en salsa de tomate y pimienta</p> <p>Arroz salteado con cebolla y guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p><b>15</b></p> <p>Sopa casera de verduras con arroz</p> <p>Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz a la mejicana</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Nachos</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p><b>17</b></p> <p>Espaguetis sin gluten con verduras (calabacín, pimienta, zanahoria)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>
<p><b>20</b></p> <p>Arroz con pollo y zanahoria</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p><b>22</b></p> <p>Guiso de alubias blancas con patatas y verduras</p> <p>Revuelto de huevo y champiñones</p> <p>Cebolla caramelizada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p><b>23</b></p> <p>Calabacín salteado con cebolla, pimienta y zanahoria</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patatas gajo</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>
<p><b>27</b></p> <p>Sopa casera de ave con fideos sin gluten</p> <p>Merluza con infusión de ajo y perejil</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Goulash de ternera guisado</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p><b>29</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p><b>30</b></p> <p>Guiso de garbanzos con verduras y pollo</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Tomate fresco asado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p><b>JUEVES 16 DE ABRIL</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA</b> <b>"MÉJICO"</b></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	Sopa casera de puchero con garbanzos y fideles									9					14		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
			Guarnición	Puré de patata		2									9					14
	Martes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate casera											9						
		Segundo	Salmón al horno / plancha					4												
		Guarnición	Brócoli al vapor																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)																14	
		Segundo	Fricasé de pollo				3							9		11			14	
		Guarnición	Arroz salteado con cebolla y guisantes																	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3												14	
		Guarnición	Pimientos verdes fritos																	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes)																	
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																
			Guarnición	Salteado mediterráneo (calabacín, judía, zanahoria)																
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Puré de patata		2									9					14	
	Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera											9						
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha																	
		Guarnición	Coliflor salteada																	
	Jueves	Primero	Guisantes salteados con patatas																14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												
		Guarnición	Patatas steakhouse																	
	Viernes	Primero	Arroz a la mejicana																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				3													
		Guarnición	Nachos																	
Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															14		
		Segundo	Tortilla de patata y atún horno				3	4	5	6										
		Guarnición	Coliflor salteada																	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14		
	Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimienta																		
	Guarnición	Arroz salteado con cebolla y guisantes																		
Miércoles	Primero	Sopa casera de verduras con arroz														12		14		
	Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria																		
	Guarnición	Zanahoria baby salteada																		
Jueves	Primero	Arroz a la mejicana																		
	Segundo	Tortilla francesa plancha				3														
	Guarnición	Nachos																		
Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con verduras (calabacín, zanahoria)											9							
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4													
	Guarnición	Calabacín salteado																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas																	
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																	
Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín																		
	Segundo	Caballa en salsa de tomate					4													
	Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																		
Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con patatas y verduras																14		
	Segundo	Revuelto de huevo y champiñones				3														
	Guarnición	Cebolla caramelizada																		
Jueves	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria																		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																		
	Guarnición	Arroz blanco																		
Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera											9							
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
	Guarnición	Patatas gajo																		
Semana 5	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos sin gluten										9		12			14		
		Segundo	Merluza con infusión de ajo y perejil				4													
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																	
Martes	Primero	Crema de calabaza asada																14		
	Segundo	Goulash de ternera guisado																		
	Guarnición	Patata al vapor																14		
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras y pollo																14		
	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				3												14		
	Guarnición	Tomate fresco asado																		
Viernes	Primero	Sopa minestrone sin gluten con caldo casero											9		12			14		
	Segundo	Pechuga de pavo asada al limón																14		
	Guarnición	Verduras a la provenzal salteadas (calabacín, zanahoria)																		