

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>TODOS LOS DÍAS, ADEMÁS DE LOS PLATOS INDICADOS, TAMBIEN HAY DISPONIBLE UN BUFFET DE ENSALADAS</p>			<p>01</p> <p>FESTIVO DÍA DEL TRABAJO</p> 
<p>04</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Salteado campestre</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>05</p> <p>Sopa casera de ave con fideos sin gluten</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p>Berenjena al horno / plancha</p> <p>Yogur con topping de fruta y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>06</p> <p>Arroz con pollo y zanahoria</p> <p>Bacalao en salsa de tomate casera</p> <p>Col salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>07</p> <p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Lomo con salsa estrogonoff</p> <p>Boniato asado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>08</p> <p>Garbanzos salteados con cebolla</p> <p>Cuartos de pollo al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>
<p>11</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>12</p> <p>Espirales sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón al horno / plancha</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Yogur con topping de fruta y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>14</p> <p>Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)</p> <p>Filete de pollo en salsa de tomate y pimienta</p> <p>Pimientos verdes fritos</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>15</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Champiñones salteados con cebolla y jamón serrano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>
<p>18</p> <p>Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate (calabacín, berenjena)</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Salteado mediterráneo</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>19</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Puré de patata</p> <p>Yogur con topping de fruta y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Patatas parisinas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>21</p> <p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y atún al horno</p> <p>Coliflor salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>22</p> <p>Arroz a la mejicana</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Nachos</p> <p>Yogur con topping de fruta y pan sin gluten y sin alergenicos</p>
<p>25</p> <p>Gazpacho casero con pan sin gluten</p> <p>Pavo asado con tomate y cebolla</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>26</p> <p>Paella de pollo</p> <p>Filete de pollo en salsa de tomate y pimienta</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Yogur con topping de fruta y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>27</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Blanqueta de pavo salteada al ajillo</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>28</p> <p>Sopa casera de verduras con arroz</p> <p>Revuelto de champiñones y cebolla</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p>	<p>29</p> <p>Sopa minestrone sin gluten con caldo casero</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Calabacín salteado</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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SEGAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN GLUTEN	Semana 1	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 (calabacín, tomate)																
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada																14	
		Segundo	Goulash de ternera guisado (tomate, pimienta)																14	
		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				5												14	
		Guarnición	Tomate fresco asado / horno																	
	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, tomate)																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera										9						
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
			Guarnición	Salteado campestre																
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos sin gluten											9			12		14	
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras																14	
		Guarnición	Berenjena al horno / plancha																	
Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria																		
	Segundo	Bacalao en salsa de tomate casera					4	5	6											
	Guarnición	Col salteada																14		
Jueves	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																14		
	Segundo	Lomo con salsa estrogonoff																14		
	Guarnición	Boniato asado																		
Viernes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																		
	Segundo	Cuartos de pollo al horno																		
	Guarnición	Calabacín salteado																		
Semana 3	Lunes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten			2							9					14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno											9				14		
		Guarnición	Puré de patata			2													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	Tortilla francesa horno				5														
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Jueves	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín)																		
	Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimienta																		
	Guarnición	Pimientos verdes fritos																		
Viernes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de patatas y cebolla				5												14		
	Guarnición	Champiñones salteados con cebolla y jamón																		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras en salsa										9							
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	
		Guarnición	Salteado mediterráneo																	
Martes	Primero	Guisantes salteados con cebolla																		
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																		
	Guarnición	Puré de patata			2								9					14		
Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)																14		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4													
	Guarnición	Patatas parisinas																		
Jueves	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos														12		14		
	Segundo	Tortilla de patata y atún al horno				5	4	5	6											
	Guarnición	Coliflor salteada																		
Viernes	Primero	Arroz a la mejicana																		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																		
	Guarnición	Nachos																		
Semana 5	Lunes	Primero	Gazpacho casero con pan sin gluten			2							9					14		
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Patata al vapor																14	
Martes	Primero	Paella de pollo																		
	Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimienta																		
	Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																		
Miércoles	Primero	Crema de brócoli																14		
	Segundo	Blanqueta de pavo salteada al ajillo																		
	Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																		
Jueves	Primero	Sopa casera de verduras con arroz														12		14		
	Segundo	Revuelto de champiñones y cebolla				5														
	Guarnición	Zanahoria salteada																		
Viernes	Primero	Sopa minestrone sin gluten con caldo casero											9			12		14		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4													
	Guarnición	Calabacín salteado																		