

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
TODOS LOS DÍAS ADEMÁS DE LOS PLATOS INDICADOS, TAMBIÉN HAY DISPONIBLES CRUDITÉS DE VERDURAS Y ENSALADAS 	01 Salmorejo casero con pan sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y	02 Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Arroz salteado con cebolla y guisantes Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	03 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla de patatas y cebolla Pimientos verdes fritos Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	04 Arroz salteado con verduritas Ternera guisada a la jardinera Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
07 Salmorejo casero con pan sin gluten Lomo con salsa estrogonoff (champiñón, alcaparra) Arroz salteado con ajo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	08 Garbanzos guisados con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Patatas gajo Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y	09 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Coliflor salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	10 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado Salteado mediterráneo (calabacín, judía, zanahoria, champiñón) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	11 Arroz salteado con verduritas Muslitos de pollo al horno Nachos Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y
14 Gazpacho casero con pan sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	15 Paella de pollo Tortilla de patatas y cebolla Pisto de verduras hortelano Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y	16 Cazuela de garbanzos con pollo Gallo san pedro al horno Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	17 Menestra de verduras salteadas Muslitos de pollo al horno Arroz salteado con ajo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	18 Ensalada de patata con tomate, pimiento, cebolla y aceitunas Filete de merluza a la plancha / al horno Berenjena al horno / plancha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
21 Crema de brócoli Meloso de garbanzos con verduritas Menestra de verduras salteada con jamón serrano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	22 Arroz con calabaza y calabacín Revuelto de huevo y champiñones Patata horneadas con mantequilla Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y	23 Alubias blancas guisadas con verduras Caballa en salsa de tomate Berenjena al horno / plancha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	24 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Arroz salteado con ajo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	25 Salmorejo casero con pan sin gluten Pechuga de pavo asada al limón Verduras a la provenzal Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y
28 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Magro de cerdo en salsa con verduritas - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	29 Sopa casera de ave con fideos sin gluten Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Yogur natural con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan sin gluten y	30 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Muslitos de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	01	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.

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	SÉBANO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUMITOS
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Abadejo con rebozado sin gluten de pepinillr			3	4										14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Martes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2							9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Miércoles	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plar														
			Guarnición	Arroz salteado con cebolla y guisantes														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9					
			Segundo	Tortilla de patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Pimientos verdes fritos														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con verduritas														
			Segundo	Ternera guisada a la jardinera														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2							9					14
			Segundo	Lomo con salsa estrogonoff (champiñón, alc														14
			Guarnición	Arroz salteado con ajo														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Patatas gajo														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plar														
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9					
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Salteado mediterráneo (calabacín, judía, zar														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con verduritas														
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Nachos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Gazpacho casero con pan sin gluten		2							9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Tortilla de patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
		Miércoles	Primero	Cazuela de garbanzos con pollo														14
			Segundo	Gallo san pedro al horno				4										
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Arroz salteado con ajo														
		Viernes	Primero	Ensalada de patata con tomate, pimiento, ci														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Berenjena al horno / plancha														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	Menestra de verduras salteada con jamón s														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Patata horneadas con mantequilla		2												14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Berenjena al horno / plancha														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plar														
			Guarnición	Arroz salteado con ajo														
		Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2							9					14
			Segundo	Pechuga de pavo asada al limón														14
			Guarnición	Verduras a la provenzal														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9					
			Segundo	Magro de cerdo en salsa con verduritas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Cazuela de garbanzos con pollo														14
			Segundo	Tortilla de patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Tomate fresco asado / horno														
		Viernes	Primero	Sopa minestrone sin gluten con caldo caser									9			12		14
			Segundo	Pechuga de pavo asada al limón														14
			Guarnición	Verduras a la provenzal														

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