








LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div> </div>	<div>DIETA EXENTA DE GLUTEN Y LACTOSA ALIMENTOS QUE NO PUEDE TOMAR: Verduras: crucíferas (brócoli, coliflor, repollo), ajo, cebolla, puerro, champiñón, espárragos, guisantes. Fruta: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque, nectarina, cerezas, sandía, chirimoya, caqui, mango Frutas deshidratadas Frutos secos (pistachos y anacardos) Legumbres: alubias, habas, soja, cacahuete Cereales: trigo, centeno, en ninguna forma Miel, zumos y mermeladas</div>	<div>ALIMENTOS QUE PUEDE TOMAR: Carne, huevo y pescado Verduras: zanahoria, calabaza, calabacín, berenjena, tomate, pimiento rojo y verde, lechuga, espinacas, acelga, rúcula, canónigos, escarola, patata y boniato. Legumbres: lentejas y garbanzos sin piel Fruta: plátano no muy maduro, mandarina, naranja, piña, fresa, arándanos, melón Frutos secos: almendras, avellanas, nueces, castañas, pipas de calabaza, pipas de girasol, bebidas de almendras, bebida de arroz Cereales: arroz, quinoa, polenta, pasta de trigo sarraceno, tapioca Varios: aceitunas, alcaparras, pepinillos</div>	<div> Descubriendo la proteína vegetal</div>	<div>1</div> <div>FESTIVO</div>
4	5	6	7	8
<div>Sopa de verduras permitidas (1, 13, 14, 16) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div>Arroz con pollo y verduras permitidas Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div>Pasta de arroz con con huevo Merluza horneada (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div>Crema de verduras permitidas (16) Ragout de cerdo (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div>Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevos cocido ⁽⁴⁾ Ensalada de vegetales permitidos (16) Yogur sin lactosa (2)</div>
11	12	13	14	<div> 15</div>
<div>Crema de verduras permitidas (11) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div>Patata al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div>Sopa de verduras permitidas (1, 13, 14, 16) Pechuga plancha Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div>Arroz hervido con aceite de oliva Boquerones a la plancha/horno (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div>Pasta de arroz con verduras permitidas Huevos al horno (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Yogur sin lactosa (2)</div>
18 DIA DEL CELIACO	19	20	21	22
<div>Arroz blanco con verduras permitidas Huevo cocido (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div> <div></div>	<div>Patata al vapor con aceite de oliva Calamar plancha (6) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div>Crema de verduras permitidas (16) Pollo al horno Ensalada de vegetales permitidos (16) Yogur sin lactosa (2)</div>	<div>Lentejas guisadas con verduras permitida (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Pan (1) Fruta fresca permitida</div>	<div>Pasta de arroz con verduras permitidas Merluza al horno con verduras permitidas (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div> <div></div>
25	26	27	28	29
<div>Hervido de verduras permitidas y patata Magro en su jugo (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div>Caballa con tomate natural (5) Arroz con verduras permitidas (11) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div>Crema de verduras permitidas (16) Rape a la plancha/horno (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div>Cazuela de garbanzos pelados con verduras permitidas(11) Tortilla de patata (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida</div>	<div> LA CANTINA DE SERUNION Arroz con verduras permitidas (11) Tacos de pollo y verduras (1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de vegetales permitidos (16) Cocktail de frutas permitidas</div>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

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.

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.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo