

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Macarrones sin gluten a la napolitana (10, 13) Merluza asada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún (4, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca con caballa (5, 16) Arroz al horno vegetal con garbanzos eco (11) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Legumbres (No lentejas) con verduras (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) Albóndigas sin gluten con patatas (2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)
8	9	10	11	12
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Merluza al horno (5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Sopa de cocido con fideos sin gluten (10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras (11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan sin gluten	Espaguetis sin gluten boloñesa (2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla con queso (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)
15	16	17	18	19
Legumbres (No lentejas) con verduras (11) Merluza horneada con daditos de zanahoria (5) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Salteado de garbanzos al toque suave de curry (11, 13) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de legumbres (alubias) y verdura (11)  Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Menú especial fin de curso	
22	23	24	25	26
29	30			

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Pescado



Fruta



Lácteo