

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	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	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, alcázaras, pepinillos		
		9	10	11
		Pasta de arroz con verduras permitidas Merluza asada ⁽⁵⁾ Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida	Sopa de verduras permitidas (1, 13, 14, 16) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas (16) Magro con patatas hervidas ⁽¹⁷⁾ Ensalada de vegetales permitidos (16) Yogur sin lactosa (2)
14	15	16	17	18
Arroz con verduras permitidas Abadejo al horno/plancha (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida	Guiso de verduras permitidas con patata Revuelto de huevo con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas (16) Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida	Sopa de verduras permitidas (1, 13, 14, 16) Pollo con patata y verdura permitida Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida	Pasta de arroz con verduras permitidas Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Yogur sin lactosa (2)
21	22	23	24	25
Sopa de verduras permitidas (1, 13, 14, 16) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida	Arroz con pollo y verduras permitidas Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida	Pasta de arroz con con huevo Merluza horneada (5) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas (16) Ragout de cerdo (17) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida	Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevos cocido ⁽⁴⁾ Ensalada de vegetales permitidos (16) Yogur sin lactosa (2)
28	29	30		
Crema de verduras permitidas (11) Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida	Patata al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa (4) Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida	Sopa de verduras permitidas (1, 13, 14, 16) Pechuga plancha Ensalada de vegetales permitidos (16) Fruta fresca permitida		Fruta fresca permitida (verano) La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.

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



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo