

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
		9	10	11
		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	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) Magro en salsa con patatas ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ^{sin gluten} Fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Abadejo 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 Yogur natural (2)	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 Fruta fresca de temporada
21	22	23	24	25
Legumbres (no verduras) con verduras (11) Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> ^(11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Macarrones sin gluten con tomate y huevo ^(4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Yogur natural ⁽²⁾	Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
28	29	30		
Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa sin gluten con patatas ^(2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta sin gluten de atún (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Yogur natural ⁽²⁾		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>

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