

## LUNES



Descubriendo  
la proteína vegetal

6

Legumbres (no lenteja) con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

13

Ensalada de pasta sin gluten con queso,  
tomate y maíz  
Cabracho horneado con daditos de zanahoria  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

20

Arroz integral con tomate y huevo  
Hummus de garbanzos  
con tosta de pan sin gluten  
Lechuga, zanahoria y remolacha  
Fruta fresca de temporada

27

Hervido valenciano  
Magro en salsa de tomate  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan sin gluten  
Yogur natural

## MARTES

Aquí empieza  
nuestro viaje



7

Guiso de patatas con bacalao  
Huevos bella aurora (tomate y bechamel sin  
gluten - maicena)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

14

Sopa minestrone sin gluten  
Pollo en salsa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Pan sin gluten  
Yogur natural

21

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Calamares rebozados caseros sin gluten  
(maicena)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

28

Ensalada variada con pollo  
Arroz de pescado  
y marisco  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada



## MIÉRCOLES

1

Crema de calabaza asada  
Chuleta de aguja de cerdo con salsa de  
manzana  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Pan sin gluten  
Yogur natural

8 **DÍA DEL CORREO**

Ensalada con caballa  
Arroz con pollo y  
verduras de proximidad  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada



15

Legumbres (no lenteja) con arroz  
Boquerones en tempura sin gluten (maicena)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  
deshuesadas  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

22

Crema de zanahoria  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan sin gluten  
Yogur natural

29

Cazuela de garbanzos con calabaza  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, atún y tomate  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada



## JUEVES

2

Sopa de cocido con fideos sin gluten  
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

9

**FESTIVO**

16 **DÍA DE LA ALIMENTACIÓN**

Crema de calabacín y puerro  
Pizza sin gluten serunion  
Ensalada de lechuga,  
atún y tomate  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada



23

Espaguetis sin gluten a la carbonara  
Abadejo al horno con pisto de verduras  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

30

Vichyssoise con picatostes  
caseros sin gluten al horno  
Rape a la andaluza sin gluten (maicena)  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada



## VIERNES

3

Ensalada campera (patata, tomate, cebolla,  
huevo y olivas  
deshuesadas)  
Alitas de pollo horneadas  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

10

**FESTIVO**

17

Potaje de garbanzos con espinacas  
Tortilla francesa  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada

24 **DÍA DE LA ÓPERA**

Alubias a la marinera  
Huevos rotos  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas  
deshuesadas  
Pan sin gluten  
Fruta fresca de temporada



31

**MENÚ ESPECIAL  
HALLOWEEN**

Sopa de fideos sin gluten hechizados  
Hamburguesa sin gluten  
terrorífica  
Plátano fantasma



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...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	

### Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	