

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Hervido de patata, zanahoria y calabacín Judías verdes salteadas con pisto de verduras y arroz Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten, sin huevo con tomate Garbanzos con patatas y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Patatas a la boloñesa de soja texturizada Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Guisantes salteados con cebolla Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Pasta sin gluten, sin huevo con tomate Soja texturizada salteada con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Menestra de verduras salteada Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con pisto de verduras y arroz Panini sin gluten de verduras sin queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Hervido de patata, zanahoria y calabacín Judías verdes salteadas con pisto de verduras y arroz Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>DEGUSTACIÓN ARGENTINA</b> Crema de verduras de temporada Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten, sin huevo con tomate Patatas con boloñesa vegetal Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten
22	23	24	25	26
Ensalada de pasta sin gluten, sin huevo con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas Judías verdes al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	<p><b>¡FELICES VACACIONES!</b></p>	<p><b>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</b></p> <p>Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p>	<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</p> <p><small>Jornada Internacional</small></p>	
29	30	01	02	03



# 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.

# 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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú VEGANO SIN GLUTEN

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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÍTRICOS	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
VEGANO SIN GLU	Semana 1	Lunes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														14			
			Segundo	Judías verdes salteadas con pisto de verduras																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
		Martes	Primero	Pasta sin gluten, sin huevo con tomate											9						
			Segundo	Garbanzos con patatas y calabacín																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria)																	
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada										8	9						
			Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada																		
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con patatas																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin gluten, sin huevo con tomate																	
			Segundo	Soja texturizada salteada con verduras								7	8	9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)																	
			Segundo	Menestra de verduras salteada																	
			Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles		Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con pisto de verduras																			
	Segundo	Panini sin gluten de verduras sin queso																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																			
	Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con patatas																			
	Guarnición	Patatas dado al horno																			
Semana 3	Lunes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín																14		
		Segundo	Judías verdes salteadas con pisto de verduras																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal											8	9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada																		
		Segundo	Guisantes salteados con cebolla																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																		
Jueves	Primero	Pasta sin gluten, sin huevo con tomate																			
	Segundo	Patatas con boloñesa vegetal										7	8	9							
	Guarnición	Brócoli salteado																			
Viernes	Primero	Arroz con verduras																			
	Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con patatas																			
	Guarnición	Champiñones salteados																			
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de pasta sin gluten, sin huevo con verduras																		
		Segundo	Judías verdes al ajillo																	14	
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Jueves	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Semana 5	Lunes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Martes	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
	Miércoles	Primero																			
		Segundo																			
		Guarnición																			
Jueves	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				

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.