

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.

Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.



07

08

09

10

11



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

Pasta sin gluten, sin huevo con tomate
Garbanzos con patatas y calabacín
-
Fruta de temporada y pan sin gluten

Crema de verduras de temporada
Patatas a la boloñesa de soja texturizada
Zanahoria salteada
Fruta de temporada y pan sin gluten

Arroz con verduras
Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan sin gluten

14

15

16

17

18

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 salsa de tomate a la provenzal
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

21

22

23

24

25

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

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

28

29

30

01

02

Sopa de verduras con fideos sin gluten
Judías verdes al ajillo
Patatas fritas
Fruta de temporada y pan sin gluten

Crema de verduras de temporada
Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten
Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan sin gluten

Hervido de patata, zanahoria y calabacín
Guisantes salteados con cebolla
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan sin gluten

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú VEGANO SIN GLUTEN

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
VEGANO SIN GLU	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Pasta sin gluten, sin huevo con tomate									9					
			Segundo	Garbanzos con patatas y calabacín													14	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Patatas a la boloñesa de soja texturizada							8		9					
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con patatas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago: verde														
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta sin gluten, sin huevo con tomate										9				
			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 salsa de tomate a la provenzal														
			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 4	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									9					
			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 5	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Judías verdes al ajillo														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con patatas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														14
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															