

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. 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.</b></p>		<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</b></p>		<p><b>FESTIVO</b></p>
04	05	06	07	08
<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini sin gluten con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Salmon al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Tosta de pan sin gluten con jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
11	12	13	14	<b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>
<p>Vichyssoise</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Hervido de patata y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Panini sin gluten con boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p><b>Pasta sin gluten con espinacas y nata</b></p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
18	<b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b>	20	21	22
<p>Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p><b>Yogur natural con macedonia tropical y pan sin gluten</b></p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan sin gluten</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
25	26	27	28	<b>JORNADA MEXICANA</b>
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa de pesto</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con pasta sin gluten</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Hervido de patata y zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p><b>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</b></p> <p><b>Pollo al horno</b></p> <p><b>Nachos</b></p> <p><b>Batido ranchero de plátano y pan sin gluten</b></p>

# 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 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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS					
SIN GLUTEN	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	Guiso de patata y verdura																			
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún																			
		Martes	Primero	Pasta sin gluten con tomate																			
			Segundo	Salmón al horno con eneldo																			
			Guarnición	Brócoli salteado																			
Miércoles		Primero	Arroz meloso de champiñones																				
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con jamón serrano																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																				
Jueves		Primero	Crema de zanahoria																				
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Viernes		Primero	Potaje de garbanzos con chorizo																				
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																				
Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise																				
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de calabacín																				
		Guarnición	Tomate con hierbas provenzales																				
	Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																				
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																				
		Guarnición	Patatas gajo al horno																				
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																				
		Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																				
	Jueves	Primero	Arroz al horno con garbanzos																				
		Segundo	Abadejo al horno																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
Viernes	Primero	Pasta sin gluten con espinacas y nata																					
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																					
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalize																				
		Segundo	Goulash de magro en salsa																				
		Guarnición	Patata panadera al horno																				
	Martes	Primero	Pasta sin gluten a la boloñesa																				
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																				
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																				
	Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura																				
		Segundo	Tortilla de patata																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																				
	Jueves	Primero	Paella valenciana																				
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																				
	Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana																				
		Segundo	Pollo al horno																				
		Guarnición	Pisto de verduras																				
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera																				
		Segundo	Merluza en salsa de pesto																				
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																				
	Martes	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten																				
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																				
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																				
		Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																				
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																				
		Segundo	Revuelto de huevo																				
		Guarnición	Maíz salteado																				
Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t																					
	Segundo	Pollo al horno																					
	Guarnición	Nachos																					