

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
<p>* 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.</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>			<p><b>FESTIVO</b></p>	
04	05	06	07	08
Hervido de patata y zanahoria Tosta sin gluten de verduras Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan sin gluten con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
11	12	13	14	<b>JORNADA DEL HORTICULTOR</b>
Vichyssoise Muslo de pollo en salsa de calabacín Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido de patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
18	<b>DEGUSTACIÓN BRASIL</b>	20	21	22
Crema de verduras de temporada Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo <b>Yogur natural con macedonia tropical y pan sin gluten</b>	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten
25	26	27	28	<b>JORNADA MEXICANA</b>
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Hervido de col, patata y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido de patata y zanahoria Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>Arroz con verduras</b> <b>Pollo al horno</b> <b>Nachos</b> <b>Batido ranchero de plátano y pan sin gluten</b>

# 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 LEGUMBRES

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	MOHAYAZA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS				
SIN LEGUMBRES	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	Hervido de patata y zanahoria																		
			Segundo	Tosta sin gluten de verduras																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún																		
		Martes	Primero	Arroz con salsa de 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	Guiso de patata y verdura																			
		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	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Patatas gajo al horno																			
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																			
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																			
		Segundo	Abadejo al horno																			
Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																				
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																				
	Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																				
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada																			
		Segundo	Goulash de magro en salsa																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																			
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																			
		Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery																			
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																			
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																			
		Segundo	Tortilla de patata																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
	Jueves	Primero	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofó																			
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																			
	Viernes	Primero	Hervido de patata y zanahoria																			
		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 arroz																			
		Segundo	Hervido de col, patata y zanahoria																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																			
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar																			
	Jueves	Primero	Hervido de patata y zanahoria																			
		Segundo	Revuelto de huevo																			
		Guarnición	Maíz salteado																			
Viernes	Primero	Arroz con verduras																				
	Segundo	Pollo al horno																				
	Guarnición	Nachos																				

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.