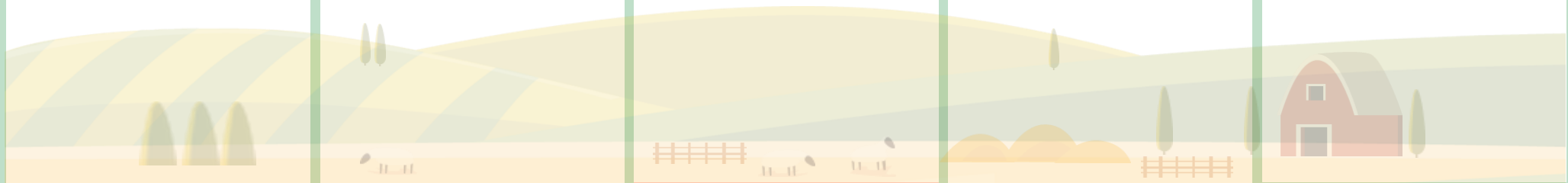


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Pasta sin gluten con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Crema de verduras de temporada Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	05 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 Pasta sin gluten a la carbonara Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	09 Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Arroz al horno Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Guiso de patata y verdura Tosta de pan sin gluten de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Crema de verduras de temporada Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
15 Arroz con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	16 Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	17 DEGUSTACIÓN ARGENTINA Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	19 Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten
22 Ensalada de pasta sin gluten con lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas, atún y huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	23  ¡FELICES VACACIONES!	24 <div data-bbox="929 1018 1675 1123" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">* 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.</div>	25 	26 <div data-bbox="1839 1007 2136 1161" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA</div> 
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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																	
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4													
		Martes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate gratinada		2														9	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3														
	Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana)																		
		Segundo	Longanizas al horno		2														9	14	
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada																		
		Segundo	Pollo sofrito al ajillo																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos																		
	Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin gluten a la carbonara		2	3													9	
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal															6	9	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v)																	
			Segundo	Revuelto de huevo			3														
			Guarnición	Maíz salteado																	
Miércoles	Primero	Arroz al horno		2														9	14		
	Segundo	Abadejo al horno				4															
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2																	
Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura																			
	Segundo	Tosta de pan sin gluten de jamón york																9	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																			
Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																			
	Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																			
	Guarnición	Patatas dado al horno																			
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras																		
		Segundo	Tortilla de patata			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4														
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal																6	9	
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3															
Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada																			
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																			
Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3																
	Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4															
	Guarnición	Brócoli salteado																			
Viernes	Primero	Paella valenciana																			
	Segundo	Revuelto de huevo			3																
	Guarnición	Champiñones salteados																			
Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de pasta sin gluten con lechuga, m			3	4											9	14		
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno																9	14	
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes	Primero																			
		Segundo	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.																		
		Guarnición																			
Miércoles	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Jueves	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Semana 5	Lunes	Primero																			
		Segundo																	6	9	
		Guarnición					4														
	Martes	Primero				3															
		Segundo					4														
		Guarnición																			
Miércoles	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Jueves	Primero																				
	Segundo																				
	Guarnición																				
Viernes	Primero				2													9	14		
	Segundo					3															
	Guarnición																				