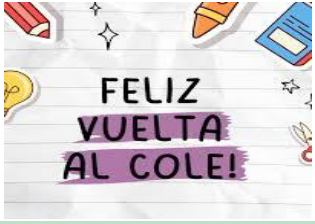


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	* Arroz siempre integral No harina de arroz ni maíz No leche de vaca, no yogur, no queso No embutidos ni fiambres, no cerdo Pavo o pollo 1 vez por semana Sí ternera y pescados No sofritos y no cebolla ni tomate Huevo 1 vez a la semana (no tortilla de patata)	
*Se servirá fruta de temporada (manzana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. NO PLÁTANO				
07	08	09	10	11
		Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta de temporada y	Crema de verduras de temporada Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y	Arroz integral con verduras Pechuga de pollo al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y
14	15	16	17	18
Crema de verduras de temporada Salteado de soja texturizada con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y	Arroz integral con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Pisto de verduras con atún Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y	Crema de verduras de temporada Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y
21	22	23	24	25
Sopa casera de ave con garbanzos y patata Guisantes salteados con cebolla Lechuga y atún Fruta de temporada y	Guiso de patata y verdura Salteado de soja texturizada con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y	Crema de verduras de temporada Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y	Garbanzos con verduras Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Sopa casera de ave con garbanzos y patata Merluza al horno Salteado campestre con patatas Fruta de temporada y	Crema de verduras de temporada Jamonicos de pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Lechuga y atún Fruta de temporada y		

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...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN, BAJO EN COLESTEROL

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS C/ASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SUERTOS
SIN GLUTEN, BAJC	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa				3										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz integral con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al limón													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
		Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Salteado de soja texturizada con verduras							8	9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v														
			Segundo	Tortilla francesa				3										
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
	Semana 4	Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Pisto de verduras con atún				4										
			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														
		Lunes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos y patata												12		
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	Lechuga y atún				4										14
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Salteado de soja texturizada con verduras							8	9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
	Semana 5	Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras														
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Arroz integral con verduras														
			Segundo	Revuelto de huevo				3										
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Lunes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos y patata												12		
			Segundo	Merluza al horno				4										14
			Guarnición	Salteado campestre con patatas														
	Semana 6	Martes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa				3										
			Guarnición	Lechuga y atún				4										14
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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