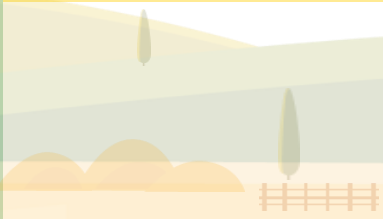
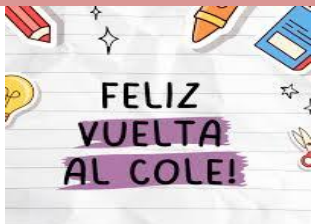


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.				
				
07	08	09	10	11
		Pasta sin gluten con tomate Tosta de pan sin gluten con jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno 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 a la carbonara Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	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
21	22	23	24	25
Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Panini sin gluten con boloñesa vegetal Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Jamonicitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún 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...



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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUÍTOS	
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																
			Segundo																
			Guarnición																
		Martes	Primero																
			Segundo																
			Guarnición																
		Miércoles	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3												
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con jamón serrano															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada															
			Segundo	Longanizas al horno		2								9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Viernes	Primero	Arroz al horno		2								9					14
			Segundo	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos															
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta sin gluten a la carbonara		2	3							9					
			Segundo	Panini sin gluten con boloñesa vegetal							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 con salsa de tomate a la provenzal															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2													
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura															
			Segundo	Cinta de lomo con pisto															
			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 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14	
			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								8		9					
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3												
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada															
			Segundo	Pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha										9					
		Jueves	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate gratina		2													
			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 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten									9						
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9						14
			Guarnición	Patatas fritas															
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada															
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura															
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4											
		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.