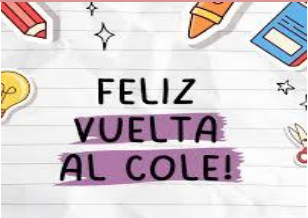


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.				
				
07	08	09	10	11
		Arroz con salsa de tomate Tosta de pan sin gluten con jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Arroz con verduras Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido de patata y zanahoria 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 arroz Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tosta de pan sin gluten con atún y tomate 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	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha 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 LEGUMBRES

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	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															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con jamón serrano														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate					4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate					4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
		Martes	Primero	Hervido de patata y zanahoria														
			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 mozzarella					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 romero														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Tortilla de patata					3									
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún						4								
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate						4								
			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														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)						4								
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón														
			Segundo	Revuelto de huevo					3									
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			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.