

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	MENÚ DE PASCUA	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> 		<p>Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	<p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Tosta de pan sin gluten con atún y tomate</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>
27	28	DEGUSTACIÓN EEUU	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p> 	<p>Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas</p> <p>Hamburguesa con queso</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con pasta sin gluten</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</p> 

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	SESAMO	NOSTALZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Ensalada completa(lechuga, tomate, maíz, z																		
		Segundo	Arroz al horno con garbanzos																		
		Guarnición	Revuelto de huevo																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 2	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	Tortilla de patata																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Pasta sin gluten con tomate																		
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate																		
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Merluza en salsa verde																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzari																		
	Jueves	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)																		
		Segundo	Tortilla de patata																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha																		
	Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea																		
		Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Revuelto de huevo																		
		Guarnición	Champiñones salteados																		
	Martes	Primero	Pasta sin gluten a la carbonara vegetal (con s																		
		Segundo	Abadejo al horno																		
		Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo																		
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal																		
		Segundo	Tosta de pan sin gluten con hummus de garb																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Brócoli salteado																		
	Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada																		
		Segundo	Longanizas al horno																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral caldoso de pescado																		
		Segundo	Tortilla francesa																		
		Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana																		
	Martes	Primero	Guiso de patata y verdura																		
		Segundo	Pollo al horno																		
		Guarnición	Zanahoria salteada																		
	Miércoles	Primero	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalize																		
		Segundo	Hamburguesa con queso																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Jueves	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten																		
		Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																		
	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.