

## OCTUBRE - MIRANTBO

## SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	<b>Aquí empieza nuestro viaje</b> 	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Yogur natural	2 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	3 Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Alitas de pollo horneadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
6 Legumbres (no lentejas) con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	7 Guiso de patatas con bacalao Huevos con salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	8 DÍA DEL CORREO Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	9 FESTIVO	10 Crema de legumbres ECO (no lenteja) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 FESTIVO	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Pizza sin gluten Serunion Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	17 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
20  Arroz con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de Pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	21 Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	22 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural	23 Espaguetis sin gluten con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	24 DÍA DE LA ÓPERA Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
27 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Yogur natural	28 Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	29 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	30 Vichyssoise con picatostes caseros sin gluten al horno Rape a la andaluza sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos sin gluten hechizados Hamburguesa sin gluten terrorífica Plátano fantasma
 Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.				

# 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.

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.

## Recomendador de cenas

### Primeros platos

	Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
	Verdura	>  Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>  Verdura
	Legumbres	>  Verdura
		>  Pasta/Arroz

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	Huevo	>  carne
	Pescado	>  Huevo
	Legumbres	>  Verdura
	carne	>  Huevo
		>  Pescado
	Fruta	>  Lácteo