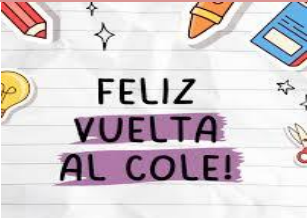


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.				
				
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 Jamonicos 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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 C/ASCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SUERTOS
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														
		Jueves	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate gratina		2							9					
			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.