

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA):</b>  <b>MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA</b></p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p><b>LUNES DÍA 18 DE MAYO</b>  <b>DÍA DEL CELIACO</b></p>  <p>Sin gluten</p>	<p><b>01</b></p> <p><b>FESTIVO</b>  <b>DÍA DEL TRABAJO</b></p> 
<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
<p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Limanda al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Espaguetis sin gluten con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla)</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz dulce salteado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Sopa casera de verduras con garbanzos</p> <p>Jamonicos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Pavo asado encebollado</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Jurel en salsa a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Guiso de garbanzos con patatas y verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>
 <b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática sin gluten</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Crema de calabacín y zanahoria</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Espirales sin gluten aglio-olio</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Arroz integral con pollo al curry</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Mustos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Cocido andaluz</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenios</p>	<p>Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria, atun y aceitunas)</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios</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.

## 02 Convivencia












En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 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...	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
	 
Pescado	Huevo carne
	 
Legumbres	Verdura Huevo
	 
carne	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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
		Martes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos sin glute											9			12		1,4
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimic																
			Guarnición	Puré de patata			2								9					1,4
		Jueves	Primero	Cocido andaluz			2								9			12		1,4
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																1,4
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tom																
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					1,4
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con magro																1,4
			Segundo	Limanda al horno / plancha						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																1,4
		Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con pollo y verduras											9					
			Segundo	Tortilla francesa al horno																5
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha																
			Segundo	Merluza al gratén																3
			Guarnición	Maíz dulce salteado											9					4
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con garbanzos														12		1,4	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	1,4
	Martes	Primero	Crema de coliflor																	
		Segundo	Pavo asado encebollado																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	1,4
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	
		Segundo	Tortilla de calabacín																	5
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	1,4
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c																	
		Segundo	Jurel en salsa a la bilbaína																	4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4
	Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c											9						
		Segundo	Guiso de garbanzos con patatas y verduras																	1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4
Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes a la portuguesa (salsa tomate)																	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática sin glute											9			11	12	1,4	
		Guarnición	Puré de patata			2								9						1,4
	Martes	Primero	Crema de calabacín y zanahoria																	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
		Guarnición																		0
	Miércoles	Primero	Espirales sin gluten aglio-olio											9						
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno																	4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4
	Jueves	Primero	Arroz integral con pollo al curry																	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4
	Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanaf																	1,4
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno																	5
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	1,4
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c											9						
		Segundo	Tortilla francesa al horno																	5
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	1,4
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	1,4
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Patatas fritas																	1,4
	Jueves	Primero	Cocido andaluz											9			12		1,4	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate																	4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana																	4
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno																	1,4
		Guarnición	Calabacín salteado																	1,4