

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada		VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 
06	07	08	09	10
DÍA NO LECTIVO 	Judías verdes salteadas con zanahoria Taquitos de atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	Arroz integral con salsa de tomate Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Sopa casera de ave con fideos sin gluten Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Filete de merluza a la plancha / al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen
13	14	15	16	17
Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zahan) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Espirales sin gluten al pesto de ajo y albahaca Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Brócoli salteado Filete de magra al horno / plancha Patata panadera al horno Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen
20	21	22	23	24
Sopa casera de verduras con fideos sin gluten Filete de jamon al horno / plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Paella de pollo Judías verdes salteadas con zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	Crema de boniato, calabaza y puerro Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Limanda al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen
27	28	29	30	
Arroz integral con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Sopa casera de verduras con fideos sin gluten Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Judías verdes salteadas al ajillo Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, puerr, zahan, apio, morcilla) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	

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...



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 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.

[illegible]

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.