

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)  manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			01 Garbanzos guisados con verduras Magro de cerdo en salsa de manzana Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	02 Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
05 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	06 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	07 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	08 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	09 Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Limanda al horno / plancha Lechuga, remolacha y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
12 FESTIVO NACIONAL 	13 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y pepino Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	14 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al limón Brócoli salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	15 Crema suave de coliflor Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	16 Estofado de patatas con magro Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
19 Crema de verduras y hortalizas (judía verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales sin gluten con salsa de tomate y atún Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	20 Pisto de verduras hortelano Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	21 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	22 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	23 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
26 Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	27 Arroz caldoso con pollo Revuelto de huevo salteado Salteado de zanahoria y maíz Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	28 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Filete de bacaladilla al horno Lechuga, remolacha y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	29 Puchero hortelano de garbanzos Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos

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

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			5											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4										
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Filete de jamon al horno / plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tor									9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			5	4					9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (to														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, j		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment									9					
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y maíz dulce														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
		Martes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Espirales sin gluten con salsa de tomate y a				4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierb.														
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (to														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacin			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebol														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, puei												12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Salteado de zanahoria y maíz														
		Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c									9					
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas dado fritas														