

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
05	06	07	08	09
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Macarrones sin gluten con tomate Magra a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Crema de zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Espirales sin gluten con tomate Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli salteado Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz caldoso con pollo Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Espirales sin gluten con tomate Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas con chocos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Cocido andaluz Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pollo al horno o a la plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	01
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Pechuga de pavo al horno Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Judías verdes y guisantes salteados Yogur natural y pan sin gluten	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca 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.

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.

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		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Martes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
	Semana 2	Lunes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Martes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza													14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										14	
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria													14	
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14	
		Martes	Primero	Espirales sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Pincho moruno de pollo													14	
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz											12		14	
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo											12			
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera con cebolla al horno													14	
		Martes	Primero	Patatas con chocos					5								14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz		2							9		12		14	
			Segundo	Salmon al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Arroz salteado														
		Viernes	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3						9				14	
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y queso l		2											14	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Arroz salteado														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria													14	
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Judías verdes y guisantes salteados														
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc													14	
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera					4									
			Segundo	Merluza en salsa verde														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con verduras en salse									9					
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4									14	